موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الرابع

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com



ⓒ مكتبة العبيكان ١٤٣٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لطب الأعشاب./جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٣٠هـ

٧٥٤ ص؛ ١٦,٥×٢٤ سم

الطبعة الأولى

١٤٣٠هـ / ٢٠٠٩م

الناشر: العبيكان Obeikan للنشر

الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة

هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١/ فاكس ٢٩٣٧٥٨٨

ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمـــز ١١٥١٧

التوزيع: مكتبة العبيكان Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف ٤١٦٠٠١٨ / ٤٦٥٤٤٢٤/ فاكس ٤٦٥٠١٢٩

ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمـــز ١١٥٩٥



الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو



محتويات الجزء الرابع



أبوفايس

Buckthorn



أبـو فايس شجـرة شوكية لا تعيش في الظـل، لدرجة أنها تمـوت إذا مـا علـت الأشجار مـن حولهـا، كمـا أن أغصانها السفلـى تضمـر وتمـوت في ظل الأغصـان العليـا. تبحث عن الشمـس والأراضـي المالحـة، يصل ارتفـاع النبـات إلى نحو أربعـة أمتار. الجـذع شائك وكثير التفرع، لونـه أسمر غامق، والأوراق متعاقبة، وتكاد تكون لازندية، طويلة لونها من جهتها العليا أخضر غامق ومـن جهتها السفلى فضيّة، ومغطاة ببثور شقـراء. الأزهار خضراء صغيرة، تنتظم عند قاعـدة الأوراق الصغيرة، وتظهر على السوقا قبل ظهور الأوراق. الثمرة شبه كروية صفراء ليمونية تحمل بذرة واحدة.

يعـرف النـبـات علميـاً باسـم Hippophate rhamnoides مـن الفصيلـة Elaegnaceae.

الموطـن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية، وينمـو بشكل رئيس في المناطق الساحلية الرملية.

الجزء المستعمل من النبات: الثمار العنبية الطازجة.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الثمار على فلافونيـدات وحموض الفاكهة وبروفيتامـين أ ومواد سكرية وفيتامينات ب١، ب٢، ب٦، هـ، ج.

الاستعمالات:

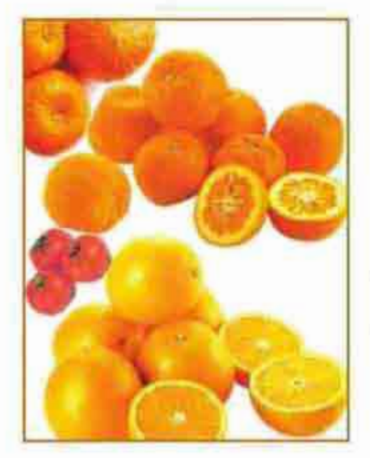
عرف هذا النبات منذ القدم، حيث يصنع منه المربيات المتنوعة وفي إعداد شراب يشرب أثناء البرد في الشتاء. ويعد التكميد بصبغة هذا النبات من أنجح الأدوية في جميع الإصابات الناتجة عن إصابة الجسم برضوض أو كدمات، كالانتفاخات الموضعية الناتجة عن الإصابة بضربة جسم صلب راض أو عند الاصطدام به أو من التواء أحد المفاصل أو الإصابات في الأكياس المخاطية بالقرب من مفصل الركبة من تأثير الركوع المتكرر المستمر. وكذلك في معالجة الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب أو غيره من الحيوانات، وفي علاج التشنجات العضلية في الأطراف العليا أو السفلى نتيجة السير الطويل أو الإجهاد في العمل أو الألعاب الرياضية. ويفيد مرهم هذا النبات في معالجة الشفاه المتشققة من تأثير البرد في الشتاء. أما أصابع القدمين المصابة بالاحتقان في موسم الشتاء فتعالج بتدليكها بمزيج مكون من أجزاء متساوية من صبغة أبو فايس والجلسرين. وأما التكميد بزهرة النبات فيصنع من صبغة الأزهار أو صبغة الجذور، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الصبغة إلى ربع لتر من الماء الفاتر. وأما لتطهير الجروح المفتوحة فيصنع المحلول من ملعقة صغيرة من صبغة زهرة النبات ومقدار فنجان كبير من الماء المغلّى.

ويستعمل محلول صبغة زهرة النبات غرغرة في التهاب اللوزتين، وذلك بإضافة ١٠ نقط من الصبغة إلى ربع لتر ماء.

كما تستعمل صبغة جذور زهرة النبات في معالجة تصلب الشرايين بما فيها شرايين القلب والدماغ وحالات الشلل الناتجة عن انفجاراتها، ولكن ذلك يتطلب مراجعة طبية خاصة، ولا يخلو سوء استعمال هذا النبات من أخطار شديدة.

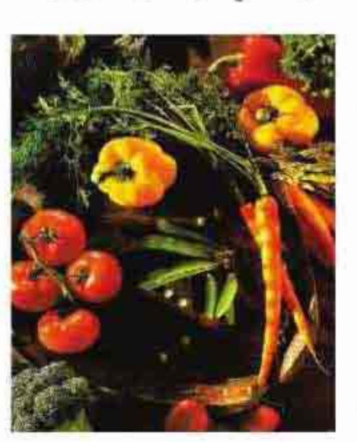


أشباه الكاروتينات
Carotinoids



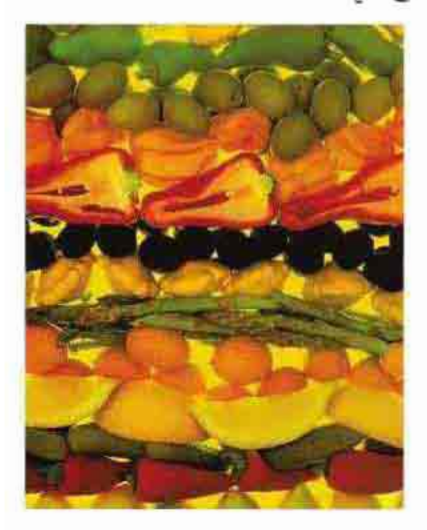
أشباه الكاروتينات هي المواد الكيميائية النباتية، التي تجعل الطماطم حمراء والذرة السكرية صفراء والمشمش برتقالياً، والقرع العسلي برتقالي اللون، والبرتقال أصفر اللون، وأشياء أخرى كثيرة ملونة مثل البطاطا الحلوة، والبطيخ، والفلفل الحار وخلاف ذلك. والشيء نفسه بالنسبة للخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة، مثل السبانخ والكرنب، وهذه المواد تحتوي على مادة الكلورفيل الصبغة الخضراء، تقوم بإخفاء ألوان الكاروتينات وتجعلها خفيفة.

اكتشف الباحثون أن بعض المستخلصات النباتية الملونة التي عرفت بالكاروتينات



تستطيع التحول إلى الفيتامين أ وبعد مرور عدة عقود ذلك واتباع أنظمة غذائية غنية بالخضراوات والفواكه الخضراء الداكنة الحمراء والصفراء، التي كان لها باستمرار علاقة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان، تم التعرف إلى فوائد أخرى كامنة في الكاروتينات. لقد وجد أن في النبات نحو ٦٠٠ نوع مختلف من الكاروتينات لا يوجد منها في

النظـام الغذائي عند الإنسان، وقـد تبين أن من بين هذه الأنواع ستة منها، تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الإنسان، وهذه الأنواع هي:



كاروتين، والفاكاروتين، وبيتاكاروتين، وبيتا ليكوين، ولوتينين، ولربيتوزانتين، وزيكسانتين.

تذوب جميع الكاروتينات في الدهون، وهذا يعنـي أن الجسم بحاجـة إلى بعض الدهون في النظام الغذائـي، لكي تمتصهـا الكاروتينات، وحالمـا يتـم امتصاصهـا إلى مجـرى الـدم، تحملها بروتينات خاصة تسمى الليبوبروتينات الـذي ينقل الكوليسـترول إلى سائـر الجسم، والكاروتينـات مثـل بقيـة المـواد الكيميائيـة النباتيـة، لا يبدو أنهـا أساسية للحيـاة، لكن المداخيل العالية منها لها علاقة بتراجع خطـر مجموعة من الاضطرابات الشائعة كمرض القلب والسرطان وبخاصة سرطان الرئـة والمرئ والمعدة والقولـون والثدي والعنق واللسان ومرض الزهايمر، والخرف، والداء السكري من النوع غير المعتمد على الأنسولين.

إن أجسامنـا تواجـه هجومـاً مستمـراً من قبل الجـذور الحرة، وهـي جزئيات أكسجـين فقدت الكتروناً، وتسـارع داخل جسمنا محاولة أن تسـرق الكترونات بديلة مـن الخلايا السليمة. وبمرور الوقت تسبب هذه العمليـة تلفاً داخلياً للأنسجة في كل الجسـم، ومن الممكن أن تـؤدي إلى الإصابة بالأمراض السابقـة. وتقوم الكاروتينات علـى تحييد الجذور الحرة بتقديم الكتروناتها، مما يوقف العملية التدميرية بطريقة فاعلة، ويساعد على منع الخلايا من التلف.

يقول دكتور ديكسـترال موريس في كلية الطب بنورث كارولينا في تشابل هل «تعد الكاروتينـات ذات أهمية في الوقاية مـن الأمراض، وأفضل طريقة للحصول عليها أن تتنـاول من خمس إلى تسع حصصـ غذائية من الفواكه والخضراوات كل يوم. وبهذه الطريقـة سوف تحصـل يقيناً على تشكيلـة واسعة من هذه المركبـات بالكميات التي تمنحها الطبيعة.

فوائد الكاروتينات على القلب:

بـدأ الناس حربهم على الكوليسترول منـذ أن تفوه الأطباء بهذه الكلمات «تصلب الشرايـين» وبالإضافة إلى تجنـب الأطعمة عالية الدهون، يمكنـك أن تتقدم في كسب هـذه الحـرب بتناول فاكهـة وخضـراوات غنيـة بالكاروتينـات مثل البطاطـا الحلوة والسبانخ والشمام كل يوم. تساهم الكاروتينات في تعزيز صحة القلب وسلامته، وذلك بمنـع كوليسـترول (LDL) أو البروتينات منخفضة الدهـون التي تتسم بالخطورة من التأكسـد: وهي العملية التي تجعل الدهون تلتصق بجدران الشرايين، وتبين الدراسات أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكاروتينات يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب، مقارنة بهؤلاء ممن تنخفض لديهم هذه المركبات. وقد وجد الباحثون في جامعة جونـز هوبكنز في بالتيمـور أن المدخنين، الذين سبق أن أصيبوا بنوبة قلبية واحدة يقل احتمـال إصابتهم بنوبة قلبية ثانية إذا ارتفـع في مستوى الدم لديهم نسبة أربعة أنواع مهمة من الكاروتينات هي البيتاكاروتين، الليوتين، والليكوبين والزيكسانثين.

أمـا الكاروتينات والسرطـان، فقد وجد أن الطريقة التي تعمـل بها الكاروتينات ضـد أمراض القلب، هي نفسها التي تعمل بها ضد السرطـان؛ حيث يعتقد الباحثون أن هـذه المركبات من عبر تحييدها للجذور أو الشقوق الحرة تحول دون تلف الحمض النووي (DNA)، وهي المادة الجينية التي تتحكم في وظائف الخلايا.

لقـد وجـد الباحثـون في إحـدى الدراسـات التي أجريـت في جامعـة أريزونا في توكسـون أن الجرعـات العالية من البيتاكاروتـين نحو ٣٠ ملليجرام لهـا القدرة على تقليص الأضرار، التـي يحتمل أن تتحول إلى سرطان في الـدم بنسبة تصل إلى ٥٠٪ في بعض الحالات.

وهنـاك العديد مـن الدراسـات الأخرى، التـي توصلـت النتائج لنفسهـا، وهذه الاكتشافـات ذات أهميـة، لأنها توحـي أنه باستطاعتك فعل شي مـا تمنع به بدء تكون السرطان داخل جسمك. وهناك نوع من الكاروتينات يبدو أنه يحارب السرطان، وهو مركـب ليكوبين، وهو تلك الصبغـة الحمراء التي تعطي الطماطم ذاك الوهج الأحمر. وقد وجد العلماء أن الأشخاص الذين تناولوا عشر حصص غذائية أو أكثر أسبوعياً من الأطعمة التي تعتمد أساساً على الطماطم قل لديهم خطر الإصابة بسرطان البروستاتا

بنسبة ٤٥٪. أما الأشخاص الذين تناولوا من أربع إلى سبع حصص غذائية أسبوعياً فقط أقل من حصة غذائية واحدة في اليوم ظلوا بعيداً عن الخطر كذلك بنسبة ٣٠٪، وليس من الضروري تناول الطماطم في حالتها الطبيعية فقط، حيث إن تناول البيتزا وعصير الطماطم والأغذية التي تعتمد على الطماطم سوف يمدك بالوقاية أيضاً. بالرغم من أن الأدلة قد أثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الأشخاص الذين يحصلون على أعلى نسبة كاروتينات في غذائهم نادراً ما يصابون بالسرطان، إلا أنه لم يتم التوصل بعد إن كان تناول مكملات هذه المركبات له الفاعلية نفسها أم لا.

الكاروتينات ومشكلات البصر:

كلنا يعرف أن تدهور البقعة الشبكية في العين يؤدي إلى العمى، فقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض عند تناولهم السبانخ والكرنب والأوراق ذات الأوراق الداكنة خمس أو ست مرات في الأسبوع ينخفض لديهم خطر الإصابة بتدهور البقعة الشبكية بنسبة ٤٣٪ أكثر من أولئك الذين يتناولون كميات أقل من مرة في الشهر. والكاروتينات التي تبدو فاعلة في هذا الصدد هي زيكسانثين، وليوتين، تقوّض آثار الجذور الحرة في شبكية العين الخارجية، وتمنع الجذور الحرة من إتلاف أنسجة العين السليمة.

ما هي الفواكه والخضراوات الغنية بالكاروتينات؟

يوجد كاروتين الفا في الجزر واليقطين والأفوكادو والطماطم والذرة والفلفل الأحمر. أما كاروتين بيتا فيوجد في الجزر والفلفل الأحمر والبطاطا الحلوة واليقطين والشمام والمشمش والبروكلي والهندباء البرية والمنقة والسبانخ والكرنب والبقدونس والجرجير والحبق وقرة العين والباباي (العنبروت). أما الليكوبين فيوجد في الطماطم، والكرنب والبطيخ الأحمر وثمر الورد والمشمش والجوافة. أما اللوتئين فيوجد في اللخنة والبروكلي، والكيوي والملفوف والخس الروماني والبسلّة الخضراء والراوند والذرة والقرع الأصفر. والكريبتوزانتين يوجد في الببايا، والبرسيمون والفلفل الأحمر، والمندرين (اليوسفي) والبطيخ الأحمر والمنقة والجوافة والخوخ وثمرة زهرة الآلام الحمراء والبرتقال. أما الزيكسانتين فيوجد في اللخنة والسبانخ والذرة والخس الروماني واليوسفي.



الأثب
Salicifoia



الأثب شجرة دائمة الخضرة ذات لون أزرق يميل إلى الخضرة، كثة الأغصان والأوراق،، تحمل أوراقاً كبيرة رمحية، يصل طولها إلى ١٤سم وعرضها إلى ٤سم. النورة تبنية في حجم البندقة، توجد في مجاميع في أعناق الأوراق. الأزهار وحيدة الجنس، الزهرة المؤنثة تتكون من كربلتين ومسكن واحد يحوي بويضة واحدة، أما الزهرة الذكر فتحتوي على سداة واحدة ذات خيط مستقيم، الثمرة كاذبة، مركبة تتكون نتيجة نمو النورة المخروطية أو الكروية، التي تضم بداخلها كلاً من الأزهار المذكرة والمؤنثة. (عن الأستاذ الدكتور علي الغيمي).

يعرف النبات علمياً باسم Ficus salicifolia من الفصيلة التوتية Moraceae.

الموطن الأصلي للأثب: الهند، وينتشر بشكل كبير في المناطق الباردة من المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة عسير.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على كمية كبيرة من المواد الهلامية والسكرية، وتحتوي الأوراق على عصارة لبنية مليئة بالكومارين والمواد العفصية القابضة. وقد قام جاد الله ومعاونوه عام ١٩٨٦م بدراسة التغير الموسمي للمحتوى الكوماريني في مختلف أجزاء النبات، وقد وجدوا أن أقل محتوي من الكومارين في الأوراق كان في نهاية فصل الربيع، بينما كان أقل تركيز للكومارين في الساق كان في وسط الصيف. أما أعلى تركيز للكومارين فكان في الأوراق في فصل الصيف. بينما كان في فصل الشتاء بالنسبة للساق.

الاستعمالات:

تؤكل ثمار الأثب، ويستعمل الأهالي المواد الهلامية في ثمرة الأثب في علاج حساسية الجلد. كما يستعملون مسحوق خشب السوقا ممزوجاً مع دقيق الذرة أو النشاء لعلاج مرض الخرف والذي يسمى المالينخوليا.

يقول طارق وزملاؤه من السعودية «إن الدراسات والبحوث التي أجريت على هذا النبات في مركز أبحاث النباتات الطبية والعطرية والسامة بكلية الصيدلة بجامعة الملك سعود، قد أوضحت أنه يحتوي على عدد من المواد الفاعلة من هذه المواد ما هو مقوٍ للقلب، ومنها ما يصنع على خفض مستوى ضغط الدم في الشرايين، ومنها أيضاً ما يصنع على تنشيط الجهاز العصبي المركزي. كما يستعمل الأثب في علاج من به رضوض نتيجة سقوطه من مكان مرتفع، كالأشخاص الذين يتسلقون النخل لجمع البلح أو الذين يسقطون من فوق الجمال وخلاف ذلك، حيث يؤخذ كمية كبيرة من أوراق الأثب الكبيرة وأوراق العشر، وتسخن على النار، ثم يفرش جزء منها في حفرة مستطيلة تتسع للمصاب، ينام فيها ويغطى جسمه بباقي الأوراق الساخنة، ثم يغطى بثياب، ومن فوق الثياب رمل، ويمكث في هذه الحفرة مدة ساعتين تقريباً. وبعدها يخرج من الحفرة معافى بإذن الله.

وفي السعودية يقول المواطنون: إنهم يستخدمون ثمار وفروع وأوراق نبات الأثب، ويضعونها في وعاء كبير مملوء بالماء، ثم يوضع الوعاء بما فيه من نبات الأثب والماء على النار يغلي مدة طويلة، حتى تهترئ الثمار والأوراق، ثم يأخذون هذا الماء بما

فيــه من أجــزاء النبات، ويحفرون حفــرة مستطيلة في الرمل تتســع لرجل ينام فيها. ويدهنــون الجســم بجزء من هــذا الماء والجزء الباقــي يشبعون به قــدراً مناسباً من الرمل الساخن، ثم يضعون المريض في الحفرة ممتداً، والذي لم يعرف له الأطباء أي عــلاج مثل الروماتويد والروماتزم ويضعون فوقه الرمال المشبعة بماء الأثب ويتركونه عدة ساعات ثم يخرجونه من الحفرة، ويشفى بإذن الله.

ويقــول عقيــل ورفاقه من السعوديــة: إن العصارة اللبنية تستخــدم غسولاً للعين كمطهر، كما أنه مفيد في علاج البهاق.

وتقول الدراسات الحديثة عن الأثب: إنه يستعمل لعلاج عدد من الأمراض، منها استخدام الأوراق ولحاء الشجرة لتفريج الإسهال والزحار وخفض النزيف. كما توضع العصــارة اللبنية على البواسير والثآليل والمفاصل المؤلمة. والثمار ملينة وتمضغ الجذر للحيلولة من مرض اللثة، ويستخدم اللحاء في الطب الأيروفيدي لعلاج السكر.



الأخيلية ذات الألف ورقة

Yarrow

الأخيليـة ذات الألف ورقة، هي عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى متر واحد ذات أوراق ريشية، تحمل عدداً كبيراً من الوريقات، وذات أزهار بيضاء، وفي بعض الأحيان صفراء إلى بيضاء، مغطى بوبر خفيف تشبه أزهاره المظلة.

تعـرف علميـاً باسـم Achillea millefolium مـن الفصيلـة المركبـة Compositae.



المَوطن الأصلي للنبات:

أوروبــة وغربــي آسية، تنبت في الـبـراري في المناطق المعتدلـة، وفي المروج، وعلى جوانب الطرقات.

الجــزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يشمـل بشـكل رئيس اللينالـول والكافور وسابنـين وكامازولين. كما تحتـوي لاكتونات التربينــات الأحادية النصفيــة، وكذلك فلافونيدات وقلويـدات (أخلين) ومتعددات الآستيلين وتربينات ثلاثية وحمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.

الاستعمالات:

منذ أكثر من ٢٥٠٠ عام اكتشف أخيل، دون أن يدري، الاستخدام الطبي للأخلية، وكان ديوسقريدس طبيب الفيالق الرومانية، ينصح بسحق أوراق هذا النبات وتطبيقه على الجروح، وتؤكد الأسماء العديدة لهذا النبات وخاصة «العشبة العسكرية»، «نبات الجندي» فاعليتن كمخثر للدم عبر العصور الوسطى.

كان الأطبــاء الصينيــون في حقبة أخيـل يستعملون هم أيضــاً الأخيلية «الأخيلة» لمعالجــة الالتهابات وحالات النزيف وغـزارة تدفق الدماء الطمثيــة، وكذلك لمعالجة عضــة الكلب والثعبان. أما الأطبــاء التقليديون في الهند القديمــة فكانوا يستخدمون الأخيليــة لخفض حرارة الحمــى. كان عالم الأعشاب جون جـيرارد يوصي باستعمال الأخيليــة لمعالجــة أورام الأعضــاء الصميميــة، وفي القــرن السابع عشـر أعلن جون باركنســون أنــه يكفــي وضـــع القليل مــن هـــذا النبـات في الأنــف لإيقاف الرعاف (النزيف)، وقد أعلن نيكولاس كولبير من جهة أن بإمكان مرهم من الأوراق أن يسرّع في التئام الجروح ويخفض النزيف، ومعالجة الالتهابات والقرحات ومعالجة البواسير بشــكل رائع. إن أول من أدخـل الأخلية إلى أمريكة الشمالية هــم طليعة المستعمرين، فاعتمدها هنود أمريكة لعلاج خارجي للجروح والحروق، وكعلاج داخلي للرشح وآلام الحلق والتهاب المفاصل وآلام الأسنان والأرق وعسر الهضم.

كان الأطبــاء الانتقائيــون في القــرن التاســع عشر يعـدون الأخيلية نباتــاً مقوياً للأوردة، ولكنهم يرفضون مزاياه في تخثر الدم والتئام الجروح، وكذلك وصفه بعض

الأطبـاء الأمريكيين في بحثهم الطبي بمستوصف الملـك الأمريكي لمعالجة وجود الدم في البول أو السلس البولي والبواسير وآلام الطمث والإسهال والزحار وحالات النزيف الصغـري. أما عـالم الأعشـاب المعاصر ستيفن فوسـتر فقد عدها ضمـاداً طبيعياً، ووصفها زملاؤه في معالجة الحميات والانتانات البولية واضطرابات الهضم.

تعد الأخيلية عشبـة نسائية، فهي تساعد في تنظيم دورة الحيض، وتقلل النزيف الحيضـي الشديد، وتخفف آلام الحيضـن. كما أنها تعالج حمى الكلأ، وتخفض ضغط الـدم المرتفـع، وتحسـن دوران الـدم في الأوردة، وتخفـف أوردة الـدوالي. لتحضير شـراب من الأخلية، يؤخذ نصـف ملعقة إلى ملعقة تضاف إلى مـلء كوب ماء مُغلّى، ويـترك ينقـع مدة ١٠ دقائق، ثـم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مـرات في اليوم. لا ينصح بإعطـاء مستحضرات الأخيليـة للأطفال دون الثانية من العمـر. أما الأطفال الأكبر عمراً والأشخاص فوق الخامسة والستين من العمر فعليهم البدء بتناول مستحضرات خفيفة التركيز وزيادة الجرعة عند اللزوم.



الآس البري الشائك
Butcher's Broom



الآس البري الشائك، الذي يعرف بالسفندر اللاسع هو عشب معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية. وللنبات أزهار بيضاء مخضرة، وثمار عنبية لامعة. يعرف الآس البري علمياً باسم Ruscus aculealus من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وغرب آسية وشمال إفريقية، وهو ينمو في البراري والأراضي غير المزروعة. يجمع النبات في الخريف.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونينية، وأهمها مركب الروسكوجنين والنيورسكوجنين، وهذه المركبات لها بنية كيميائية تشبه بنية مركب الديوسجنين الموجود في نبات الأنيام البري.

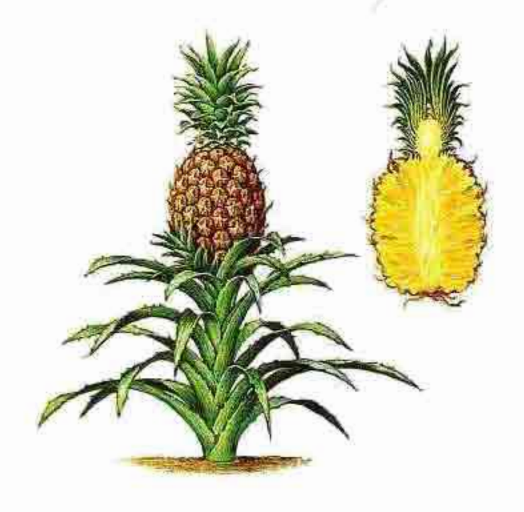
الاستعمالات:

استخدم الآس البري الشائك منذ مئات السنين، وقد نسب إليه الطبيب الأغريقي دسقورديس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والنزيف الحيضي، واعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع.

يستخدم اليوم الآس البري الشائـك لعلاج الدوالي والبواسير، ويخلّص الجسم مـن زيـادة السوائل وتـورم الساقـين والقدمين، وينشط الـدورة الدمويـة في اليدين والقدمـين والشعيرات الدمويـة. يزيل العوارض الالتهابيـة المختلفة، ومفيد للمسالك البوليـة. يوجـد مستحضـر مقنن من النبـات متوافـر في مخازن الأغذيـة الصحية. يؤخـذ كبسولة واحدة مرتين يومياً. يجب عدم استخدام الآس البري الشائك من قبل المصابين بارتفاع ضغط الدم.



الأناناس
Pineapple



الأناناس نبات عشبي -معمر يصل ارتفاعه إلى نحو متر، ذو أوراق خضراء مزرقة على شكل سيوف، تنمو حول جذع غليظ ولحواف الأوراق أشواك حادة. وللأناناس جذور تحت سطح الأرض، وجذور صغيرة تنمو فوق سطح الأرض. وعندما يبلغ عمر النبات ١٤ إلى ١٦ شهراً تظهر النوارة في المنتصف، وهي ساق زهرية تتصل بها زهور رقيقة. والنوارة تشبه كوزاً قرنفلياً أحمر. وبعد أن تنمو النوارة نحو خمسة سنتيمترات طولاً، تبدأ في التفتح على شكل زهور زرقاء بنفسجية، وتزهر كل زهرة ليوم واحد فحسب، وتتفتح كل الزهور في غضون ٢٠ إلى ٣٠ يوماً. وتتطور كل زهرة إلى باكورة ثمرة، ثم تتوحد الأجزاء اللحمية للبواكير مع الساق الزهرية التي كانت متصلة بها. وهذه المجموعة الموحدة من بواكير الثمر تسمى الثمرة المتعددة. وتكون هذه الثمرة المتعددة والساق الزهرية المركز الأصفر للأناناس، ثم يتطور جراب الأناناس من تراكيب ورقية غليظة جامدة، تسمى الوريقات الزهرية. تزن ثمرة الأناناس ما بين ٢ إلى ٣ كيلوجرامات. وللثمرة الناضجة غلاف برتقالي مخضر أو أخضر مصفر أو أخضر غامق، وتوجد على قمة الثمرة مجموعة من الأوراق الصغيرة تسمى التاج. ولب الثمرة وهو الجزء الذي يأكله الناس متماسك أصفر فاتح، وقد يكون أبيض.

يعرف الأناناس علمياً باسم Ananas comosus من الفصيلة Bromeliaceae.

الجزء المستخدم من نبات الأناناس: الثمرة والأوراق.

الموطـن الأصلي للنبات: يعتقد كثير من العلماء أن الأناناس قد نشأ في البرازيل، وأن كريستوفـر كولومبوس وطاقمه الذين اكتشفوا جزر الهند الغربية في سنة ١٩٤٣م من المحتمل أن يكونوا هم أول من تذوق تلك الفاكهة من الأوروبيين، ثم وجد الأوروبيون الأناناس بعد ذلك منتشـراً في معظم جنوب ووسـط أمريكة وجزر الهَنـد الغربية، فأخـذوا الثمرة إلى أوروبة وزرعوها في بيوت محمية، وأصحبت هي الفاكهة المفضلةَ للأسـرة المالكة والأثرياء. بدأ الإنتاج الاقتصـادي للأناناس في أواسط القرن التاسع عشـر باستراليـا وجزر الأزور وجنوب إفريقية. أما اليوم فـإن الدول الرئيسة المنتجة للأناناس هي البرازيل والصين وأندونيسيا وساحل العاج وماليزيا والمكسيك والفلبين وجنوب إفريقية وتايلاند والولايات المتحدة الأمريكية.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي ثمـرة الأنانـاس علـى البروميلين، وهـو إنـزيم يشبه إلى حد مـا إنزيم الببايـين الموجود في ثمار العنبروت (الببايا) يذيـب البروتين. يحتوي كوب واحد من قطـع الأنانـاس على نحو ٧٥ سعرة حرارية، ويوفـر ٢٥ ملغم من فتيامين ج (٤٠٪ من الاحتيـاج اليومي للبالغين). كما يحتوي علـى الثيامين وحمض الفوليك وفيتامين ب٦ وحديد وماغنسيوم.

الاستعمالات:

تستخدم الثمار غير الناضجـة الحامضة لتحسين الهضم وتزيد الشهية للطعام وتفـرج التخمـة. وفي طب الأعشاب الهنـدي يعتقد أنه يصلح مقويـاً للرحم، والثمرة الناضجـة تـبرد وتلطـف وتستخدم لطـرد الغازات وخفض حمض الهيدروكلوريك في المعـدة. ومحتـواه الهـام من الأليـاف القابل للذوبـان في الدهـون يجعله في علاج الكوليسـترول المرتفـع في الدم. كمـا أنه يفـرج الإمساك بسبب الأليـاف غير القابلة للذوبـان في الدهون، وأما عصير الأناناس الطازج فيعـد مقوياً هضمياً ومدراً للبول. أمـا الأوراق فهـي مفيدة في الحث على بدء الدورة الحيضيـة وتلطيف الحيض المؤلم. والطريقـة أن يؤخذ ملء ملعقـة من مسحوق الأوراق وتوضع في مـلء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



الباطاسيطس
Butterbur



يعـرف الباطاسيطـس بأسمـاء أخـرى مثـل حشيشـة القرعـان والقبعـة المخزنيـة. والباطاسيطـس عبارة عـن عشب معمر وبري، يصـل ارتفاعـه إلى متر واحد، لـه أوراق قلبية كبـيرة جـداً وواسعـة، تشبه إلى حد مـا أوراق الراونـد، تظهـر بعد أن يزهر النبـات، وتعطي للنبـات منظراً متميزاً. ومن شكل الورقة اشتق اسم النبات العلمـي Petasos باليونانية، ويعني القبعـة الكبيرة. يحمل النبـات أزهاراً قرنفلية في سنابل.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Petasites hybridus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطـن الأصلـي للنبـات: أوروبـة والنبـات يفضل المواقـع الرطبة علـى جوانب الطرقات وضفاف الجداول.

الأجزاء المستخدمة من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي النبات على قلويدات البيرولوزيديـن، لا سيما قلويد لأسيما السينسيون، كمـا يحتوي على لاكتونـات التربينات الأحاديـة النصفية وزيت طيـار وبكتين وهلام وأينولين (في الجذر).

الاستعمالات:

استخدمت أوراق هذا النبات من قبل الريفيين، وقد كتب نيكولاس كليبر في كتابه «الطبيـب الإنجليـزي ١٦٥٢» أن جـذر النبات مفيد جداً في مواجهـة مرض الطاعون والحميات الطاعونية بالحث على التعرق.

لنبات الباطاسيطس خصائص مقوية وطاردة للبلغم ومضادة للتشنج ومطهرة تعمـل بشكل خاص في المعدة وقنوات الصفراء والاثنـي عشر، وتستخدم بشكل رئيس لعـلاج المشكلات الصدريـة، مثل التهـاب القصيبات والربو والشاهـوق، وتساعد في تقويـة الهضـم. وهي فاعلة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضـم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء. وتستعمل على نطاق واسع لالتهابات المجاري البولية. كما أن كمادات أوراقـه الطازجة تخفض بعض الآلام المفصليـة وتسهل التئام الجروح. والجذر يتمتع بصفـة كونه مضـاداً للتشنج، يستعمله الأطباء التجانسيـون على شكل محلول لمداواة آلام الأعصـاب. كما يزعمون أن مستحضرهم هذا له فوائـد أكيدة في علاج التأتأة. كما أن لبخة من الجذر تستخدم لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

يجـب عدم استخدام الباطاسيطس إلا باستشارة الطبيب، نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة.



البرتقال
Orange

البرتقال شجر معمّر يصل ارتفاعه إلى أربعة أمتار. أوراقه بيضوية لامعة، تشبه إلى حد ما أوراق الليمون. الأزهار بيضاء. الثمرة كبيرة، تكون خضراء ثم تتحول إلى اللون البرتقالي عند النضج، ويوجد من البرتقال عدة أنواع، ويشتهر بعضها مثل برتقال «أبو سرة» والبرتقال «الدموي».

يعرف البرتقال علمياً باسم Citrus autanlium من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي للبرتقال: الصين، ويقال: إن البرتغاليين كانوا أول من نقله من موطنه الأصلي الصين إلى البرتغال، وسمي على هذا الاسم.

الجزء المستخدم من البرتقال: تستخدم أوراق وأزهار وثمار وبذور البرتقال.

المحتويات الكيميائية :

إن التركيب الكيميائي لجميع أنواع البرتقال متقارب، وتحتوي الثمار في المتوسط على ٩٠٪ ماء، و ٩ ٪ بروتينات، و ٢٪ مواد دهنية،٥٪ مواد معدنية و ٨٪ ألياف. وأهم المعادن الموجودة في البرتقال هي فسفور وصوديوم وكالسيوم وحديد ونحاس وكبريت. كما يحتوي على أحماض مثل حمض الليمون وحمض التفاح وحمض الطرطريك. كما يحتوي البرتقال على فيتامين ج وفيتامين ب١ ، ب٢. كما يحتوي على كاروتين ومواد سكرية.

الاستعمالات:

عـرف الصينيون البرتقال قبل ميلاد -المسيح عليه السلام-، بنحو ٢٢٠٠ سنة، وعـدّوه رمـز السعـادة. ومن الصـين كان يصدر إلى بلـدان كثـيرة. وكان الصينيون يستخدمـون قشوره وبذوره وأوراقه وأزهاره، وكانوا يعرفون من أنواعه نحو مئتي نوع. عـرف الأنجليز البرتقـال عـام ١٦٨٥م، وكان اهتمامهم برائحته أكـثر من طعامه، فكانوا يعطرون قفازاتهم بزيتـه ويحملونه في جيوبهم، وكان الملك شارل الأول يفتخر بحديقته التي تزهو بأشجار البرتقال.

البرتقال مفيد للصدر، والسعال، ويقوي الكبد، وينشط الدورة الدموية في القلب، ويزيـل الفضلات مـن الأمعاء، ومقـوٍ للدماغ والجهـاز العصبـي. وإذا مزج عصيره بعصير الليمون الحامض حفظ الجسم من أمراض كثيرة، ولذا يعد أحد أهم الفواكه الشتوية في الغذاء والعلاج.

يوصـي الأطباء كثـيراً بأكل البرتقال وشرب عصيره لإزالـة السمنة، وفي حالات الضغـط العالي، وهو منشط جيد لخمائر المعدة الهاضمـة إذا أُكِلَ بعد الطعام، وإذا أُكِلَ قبـل الطعام فتح الشهية. وهو يقي من مرضـ الأسقربوط ونخر الأسنان، ويثبت الكالسيـوم في العظـام، ويفيد في السعـال الديكي وذات الرئة والحميـات والأمراض الإنتانية. والنزيف والقيء وبالأخص قيء الحامل، والأمراض العصبية، واضطرابات المعـدة والكبد والسكري. وإذا أخذ عصـير برتقالة مع قليل من السكر خفف من آلام الأنفلونزا والزكام.

ولزهر البرتقال فوائد جمة، حيث تهدئ الأعصاب وتخفف الأرق والقلق والتشنج والخفقـان والزحـار. إذا شـرب منقوع الأزهـار أو مُغلّيه أفـادت في تخفيف الصداع والسعـال والفـواق. وإذا شرب منقوع أوراقه ٢٠ جراماً في لتر ماء فإنها تفيد أيضاً في علاج الصداع والسعال الديكي.

أما قشور البرتقال فتفيد في علاج الروماتزم؛ حيث تؤخذ القشور وتوضع على مواقع الألم، وتكـون القشرة من الجهة الداخلية لها، حيث يخفف الألم بأسرع وقت، وإذا وضع لب البرتقال على الوجة مدة ١٥-٢٠ دقيقة، فإنه يريح الجلد ويصفي لون البشرة.

إذا علقت برتقالة مغروز فيها عدة حبات من القرنفل في خزائن الملابس طردت العثة وغيرها من الحشرات.

البردقوش البستاني
Sweet Marjoram



يعرف البردقوش بعدة أسماء، فيعرف بالمردقوش ومرزنجوش والسمسق والعترة ومرو وحبق الفتي والعبقر والزعتري وريحان الكافور. وفي المنطقة الغربية بالدوش وفي المنطقة الجنوبية وزاب. وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى نحو ٥٠ سم، أوراقه صغيرة بيضاوية عطرية، وأزهاره بيضاء إلى قرنفلية تبرز من آباط الأوراق العليا.

يعرف النبات علمياً باسم Origanum majorana من الفصيلة الشفوية Labiatae. يوجد نوع بري يسمى Wild Marjoram، وعلمياً باسم Origanum vulgare من الفصيلة نفسها، والمردقوش البري يصل ارتفاعه إلى ٨٠سم وسوقاه مربعة حمراء، وأوراقه أهليجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

الموطن الأصلي للنوع البستاني: البلدان المطلة على البحر الأبيض المتوسط. والنوع البري موطنه أوروبة وزرع في الشرق الأوسط.

الأجزاء المستعملة: الأجزاء الهوائية والزيت العطري من النوعين.

المحتويات الكيميائية:

يحتــوي البردقوش البستاني، وهو النوع الأول على زيت طيار، يتكون: من هيدرات السابنــين والسابنــين واللينالــول والكارفالكــرول وتربينــات أخــرى. كمــا يحتوي على فلافونيــدات وحمض الكافئين وحمض الروزمارينيك وثلاثيــات التربينوييد. أما النوع البري وهو الثــاني فيحتوي على زيت طيار يشمل الثيمول والكارفاكرول وبيتا البيابولين والكاريوفولين واللينالول والبورنيول وحمض العفص وراتنج وستيرولات وفلافونيدات.

ونلاحظ أن النوع البري أغنى في المحتويات الكيميائية من النوع الأول البستاني.

الاستعمالات:

لقــد أورد العشَّاب جــون جيرارد أن البردقوش البستاني عــلاج لأمراض الدماغ والرأســ الناتجة عن البرد. عندمــا يستنشق يحث على العطاســ، ويطرد الكثير من البلغــم، وعند مضغه يخفف من ألم الأسنان. أما النوع البري فقد استخدمه الإغريق علــى نطــاق واسع، وكان لــه دور أكثر أهميــة في الطب من البردقوشــ البستاني. وفي القــرن الثامن عشر وصف العشَّاب كيوغ المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارة وجافة، وهــو جيد لآلام المعدة والقلب، ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب، وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

لقد عثر علماء الآثار في مصر على أجزاء من البردقوش البري في إحدى المقابر الفرعونية بهوارة، مما يدل على أن الفراعنة عرفوا قيمة نبات البردقوش، واستعملوه في عــدة أغراض كثيرة. لقد استخدم مُغلّى البردقوش أيام الفراعنة على هيئة قطرة لعــلاج أمراضــ العيون. وكانت الأزهــار تضاف إلى مياه الحمامــات للتمتع بالرائحة العطريــة الفوّاحــة للبردقوش، كمــا وصف الأطبــاء القدامى زيــت البردقوش لعلاج حالات عسر الطمث والتخلص من آلامه. وكان مسحوق النبات الجاف يستعمل نشوقاً لعلاج بعض أمراض الجهاز التنفسي.

وفي الطب الحديث يستعمل البردقوش على نطاق واسع، نظراً لخصائصه المنبهة والمضــادة للتشنج، على غــرار البردقوش البري، الذي يستعمل لعــلاج انتفاخ البطن والمغصــ والمشكلات التنفسيــة. لكن يبــدو أن للبردقوش البستاني تأثــيراً أقوى على

الجهاز العصبي أكثر من تأثير النوع البري. والبردقوش البستاني مقوٍ عام يساعد في تفريج القلق والصداع. أما البري فيساعد على تدفق الصفراء، ولأنه مطهر قوي فيمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية، مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات الهوائية والربو. كما اتضح أن منقوع ومُغلّى الأزهار للنوعين تساعد كثيراً في إزالة شوائب بشرة الوجه واستعادة نضارته على شكل مكمدات. وقد تمكن العلماء الفرنسيون من استعمال هذا النبات في عدة أشكال لعلاج التهابات الجهاز التنفسي وتهدئة حالات الربو وتشنجات المعدة وتسكين آلام الصداع النصفي والطمث وحالات الإرهاق وضعف الهضم وعسر البول.

يستعمل مُغلّى الأزهار والأغصان الجافة بمعدل ملعقة من المسحوق في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. وذلك لعلاج النزلات الشعبية ونوبات السعال والربو والزكام والصداع العصبي النصفي والآلام المصاحبة للعادة الشهرية ومتاعب الهضم.



البرشوم (التين الشوكي)
Prickly Pear



البرشوم أو البرشومي هو نبات معمر، يصل ارتفاعه ٣ أمتار، له سوقا ملوقية كبيرة تغطيها الأشواك، وأزهار صفراء جميلة وثمار شوكية، تشبه إلى حد ما ثمرة الكمثرى ذات لون محمر إلى أرجواني، تنمو أنواع متعددة منه في المناطق الجافة جنوب غرب الولايات المتحدة الأميركية والمكسيك.

يعرف النبات علمياً باسم Opuntia ficus-indica من الفصيلة العبارية Cactaceae.

الموطن الأصلي للبرشوم: المكسيك، وقد وطن في المناطق شبه المدارية حول العالم. وتعد منطقة الطائف ومنطقة عسير من أفضل المناطق ربما في العالم إنتاجاً للبرشوم، وله موسم كبير في فصل الصيف، ويستخدمه الناس على نطاق واسع كفاكهة لذيذة.

الجزء المستخدم من النبات ثماره وأزهاره وأوراقه العصيرية. التي تعرف بالسوقا. تنمو الثمار في أطراف السوقا الشوكية الشبيهة بالأوراق. لقد استطاع عالم

أمريكي متخصصـ في البساتين تهجين سلالات بلا أشواك تزرع بغرض استخدامها طعاماً للإنسان.

المحتويات الكيميائية :

تحتـوي ثمـرة البرشومي على مواد سكرية ومواد هلاميـة وفيتامين ج، أ ومعادن مثل الكالسيوم والفوسفور وبروتين أما الأزهار فتحتوي على فلافونيدات.



الاستعمالات :

لقـد استخدم المكسيكيون ثمرة التـين الشوكي لصنع المربـى ومشـروب كحـولي في المكسيـك، وتربـط الأوراق المشطـورة حول الأطـراف المجروحة كتدبـير وقائي أولي. تستخـدم أزهار النبـات كمادة قابضـة، وتخفض النزف، وتستخـدم لمشـكلات المعـدة والأمعـاء لا سيمـا الإسهـال والتهاب القولون ومتلازمة الإمعاء الهيوجية. كما تستخدم الأزهـار أيضاً لعـلاج تضخم البروستاتـا وتعد الثمرة من الفواكه المغذية.

والبرشومـي يؤخـذ ثمرتـه كبديـل للعقاقـير الملينة، ويمكن أخذه صباحاً على الريـق، أما إذا أُخذ بعد الطعام فإنه فعلاً هاضم ممتاز.

تستخدم أزهار النبات معجونة مع العسل لعلاج الربو.

ملاحظة :

يمكن إزالة أشواك الثمرة التي تعلق باليد عند تقشير البرشوم بدهن الأصابع بزيت السمسم.



البرغل
Bulgur



البرغـل هو جريش القمـح المسلوق، وطريقة صنـع البرغـل مـن القمـح هـو سلقه حتـى تلين الحبوب وتقارب النضج، ثم تنشر في أماكن مُعدَّة لذلك، وتترك حتى تجف تماماً، ثم تجرش وتنخل فيزول عن الجريش قشور القمح.

يستعمـل البرغل بكثرة في بـلاد الشام. وقد أثبتـت الأبحـاث العلميـة أن البرغـل يلعـب دوراً كبـيراً في الوقايـة من سرطان القولـون وسرطان الثدي، وكذلك مرض الداء السكري. كما يساعد في علاج أنواع من مشكلات الهضم، وبالأخص الإمساك، وذلك يعود إلى غنى البرغل بالأليـاف. يحتـوي البرغل على مـواد هامة جداً تلعـب دوراً كبـيراً في الحد أو علاج كثـير من الأمراض، ومن أهم المحتويات الكيميائيـة للبرغل حمض الفريوليك ومادة اللجنـان والحديد والفسفور والزنك والمنجنيز والسيلينوم والماغنسيوم وفيتامينات أ، د، هـ، وبروتين ونشاء ومـواد سكرية بالإضافة إلى الألياف، التي لها علاقة بكثير من الأمراض، وتأتي أهمية حمض الفريوليك في أنه يقوم بمنع النترات والنتريت الموجودة في كثير من الخضـر والفواكه إلى مادة النيروسامين التي تسبب مشكلات سرطانية، كما أن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تعد من أقوى المواد المقاومة للسرطان خاصة سرطـان الثـدي والقولـون، إن لهذه المادة خواصٍ مضادةً للأكسدة، ممـا يعني أنها

تلتهم جزئيات الأكسجين الخطيرة والمعروفة بالجذور الحرة قبل أن تدمر الخلايا المفردة. تقول دكتورة توسون: (إن مركبات اللجنان تقهر التغيرات السرطانية بمجرد وجودها، وتعمل على تقويضها). لقد عرفنا كيف أن الجذور الحرة قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان، وهذه الجزئيات الضارة نفسها يمكن أن تتلف الأوعية الدموية، وتهيء الظروف للإصابة بأمراض القلب. إن مادة اللجنان الموجودة في البرغل تساعد في حماية القلب، وذلك عن طريق حماية الكوليسترول، والسؤال، لماذا نريد أن نحمي الكوليسترول؟ لأنه بكل بساطة عندما تتلف جزئيات الجذور الحرة للكوليسترول فإنه في الغالب يلتصق بجدران الشرايين ممهداً الإصابة بأمراض القلب. ويتسم البرغل بأنه منخفض الجوكوزمين، مما يعني أن السكريات التي يحويها تنطلق ببطء نسبي إلى مجرى الدم، وهذا لا يحافظ على ثبات مستوى السكر في الدم فقط، بل يلعب دوراً في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

إن الحصول على المزيد من الألياف في الغذاء يساعد على خفض نسبة الكوليسترول في الدم، ويقلل خطورة الإصابة بالسرطان، وكذلك مرض السكر. بالإضافة إلى الوقاية من أمراض الجهاز الهضمي، وبالأخص الإمساك، ومرض البواسير. والبرغل معروف أنه مصدر جيد للألياف، حيث إن فنجاناً مطهياً من البرغل يمد الجسم بأكثر من ٨ جرامات من الألياف؛ أي نحو ثلث المقدار اليومي. إن أغلب فوائد البرغل تأتي في الحقيقة من الألياف غير القابلة للذوبان، إن هذا النوع من الألياف لا يتحلل داخل الجسم، ويظل في الأمعاء ويمتص كثيراً من الماء، وهذا يزيد من وزن الفضلات؛ مما يجعلها تتحرك بطريقة أسرع في الأمعاء وتخرج من الجسم بسهولة، كذلك المواد المحتمل أنها تسبب السرطان، ولا يوجد لديها وقت لكي تسبب أي مشكلات. لقد أجريت دراسة في مركز كوزنيل الصحي في مستشفى نيويورك واستمرت أربع سنوات، أجرى الباحثون دراسة على ٥٨ رجلاً وسيدة لديهم تاريخ مرضي في مخاط الأمعاء، وبالرغم من أن المخاط ليس ضاراً في حد ذاته إلا أنه بمرور الوقت قد يصبح سرطاناً، لقد ثبت عبر هذه الدراسة أن الذين تناولوا البرغل زاد احتمال انكماش المخاط أو اختفائه تماماً لديهم من الذين تناولوا مواداً قليلة الألياف.

البرقوق الشائك

Blackthorn



البرقـوق الشائـك عبـارة عـن شجـيرة كثيرة الفـروع مـن الأغصـان والجـذور، كثـيرة الشـوك. تسقـط أوراقها في فصل الخريـف. لحاؤها بني إلى أسـود. أوراقهـا بيضاوية متبادلـة (متناوبة) معنقة ومسننـة الحواف. أزهاره ناصعـة البياض مفردة أو مزدوجة، وتظهر قبل ظهور الأوراق في فصل الربيع. ثماره كروية زرقاء داكنة عند النضج وداخلها أخضر ووحيدة البذرة.

يعرف النبات علمياً باسم Prunus Spinosa من الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للبرقوق الشائك أوروبة وآسية، ويفضل الأماكن المشمسة، ويتوافر هذا النبات في جميع البلدان العربية.

الجزء المستعمل من النبات: قشور السوقا والأزهار والأوراق والثمار.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على مواد عفصية وجلوكوزيدات سيانوجونية من أهمها مركب أميجدالين وسكريات وفيتامين ج في الأزهار الطازجة. تحتوي الثمار على مواد عفصية وأحماض عضوية وبكتين وسكريات وفيتامين ج.

الاستعمالات:

تستخـدم الأزهار مدرَّة للبول ومنشطة ومسهلة وضد الروماتزم. الثمار المجففة علاج للإسهال، سواء أكانت خضراء أم ناضجة، طازجة أم مجففة، تستعمل الأزهار في محلـول منشط وملين خفيـف وتستعمل الثمـار المجففة لعـلاج اضطرابات المثانة والكلـى والمعدة مـن ضمنها الإسهال. ويمكـن أكل الثمار الطازجـة أو صنع شراب أو مربى أو نبيذ منها.

يؤخـذ مقدار ملعقة طعام مـن الأزهار المجففة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويغطـى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفـى ويشرب المحلول بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يمكن استخدام ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الثمار الجافة في ملء كـوب ماء مُغلّى وتركـه ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل مـرة واحدة عند النوم. يمكـن أن يستعمـل عصير ثمار البرقوق بعد نضجها لعـلاج الروماتزم؛ حيث إن هذا العصـير يثير عملية الأيض (Metabolism) ويزيد من قوة دفاع الجسم. كما أن هذا العصير مفيد جداً في حالات الإنفلونزا.



البروكلي

Broccoli

البروكلــي هو براعم زهرية كبــيرة لنبات عشبي حولي، أوراقه كبيرة ذات أعناق ومفصصــة، وذات عرق وسطي بــارز. يعد إحدى الخضراوات التــي لها تأثير مضاد للأكسدة ومضاد للسرطان.



الجــزء المستخــدم مــن النبات: البراعم الغنية بفيتامين ج وفيتامين أ وحمض الفوليك، وكميات جيــدة مــن البروتين، وكميــات جيــدة مــن المعــادن، مثــل الحديد والكالسيوم. ويعد البروكلي مصدراً ممتازاً للمادة الكيميائية النباتية السلفورافان Sulphoraphane أحــد أنــواع الأيزوثيوسيانــات المشتقــة من الجلوكوزيــدات. كمــا يعد غنياً جداً بالبايوفلافونيدات.

الاستعمالات:

يعـد البروكلي غذاء غنياً بالمواد التي يحتاجها الجسم. كما أنه يقي من الإصابة ببعض أنواع السرطانات الشائعة، وقد ظهرت دراسات عديدة عبر السنوات العشرين الماضيـة أظهرت انخفضـ معدلات الإصابـة بسرطان القولون والثـدي وعنق الرحم والرئـة والبروستاتا والمرئ والحنجرة والمثانة لـدى الأفراد الذين يتناولون البروكلي. يقول العلماء: إنه كلما كان البروكلي أغمق لوناً في خضرته ارتفعت قيمته الغذائية.

حديثاً قام الباحثون في معهد الأبحاث الغذائية في بريطانية بإنتاج بروكلي فائق، وهو مهجن من نوع بري قريب له يتميز بمستويات عالية جداً بالسلورافان.

يـؤدي قطع البروكلي أو مضغه إلى تمزق خلاياه وتحرير أنزيم الميدوسيناز الذي يحول الجلوكوزيدات إلى سلفورافان فاعل ويعزى إليه التأثير المضاد لأنواع السرطان المذكورة آنفاً.

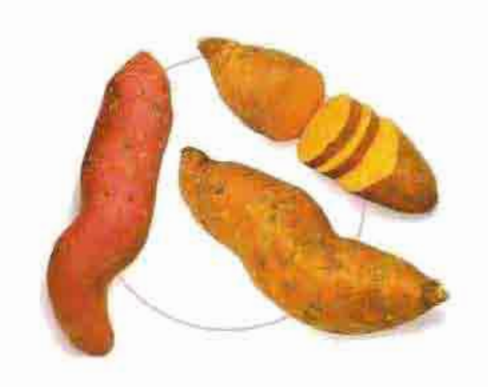
علـى الرغـم من أنه يمكـن أكل البروكلي طازجاً دون طبـخ إلا أن فئة كبيرة من النـاس يفضلونه مطبوخاً. وحيث إن البروكلي يتأثر كثيراً بطبخه مدة طويلة مع الماء، وعليه فإنه يفضل طهيه بالبخار أو قليه، حيث نحافظ بهذه الطريقة على كمية كبيرة من المغذيات الموجودة فيه. ويعد سلقه في كمية كبيرة من الماء ضياعاً لمعظم العناصر المهمـة الواقيـة مـن السرطان، وكذلك فيتامـين ج. كما أن سلقه مع المـاء مدة طويلة يجعل له رائحة غير محببة تشبه رائحة الكبريت إلى حد ما.

ويجـب ملاحظة أنه كلما تحول البروكلي إلى اللون الأصفر فقد كثيراً من فوائده الغذائية، ولذا احصل على النوع الأخضر الغامق.

يتوافـر البروكلي الطازج في المحال الكبيرة طول السنـة. وتحتوي الأنواع المثلجة على نفس القيمة الغذائية الموجودة نفسها في البروكلي الطازج.

يؤخـذ ربع كيلو جرام من البروكلـي الطازج ويطبخ على البخار، ويضاف له قليل مـن الملـح، ويستمـر مدة ٥ دقائق فقـط، أو يسلق مـع ملء كوب ماء مـدة ١٠ دقائق، ثـم يرمي بالماء ويؤكل البروكلـي يومياً مع وجبة الغداء أو العشـاء، وهو من مضادات السرطان، وعلى مرضى السرطان استخدام البروكلي يومياً في غذائهم.

البطاطا الحلوة
Sweet Potatoes



يشبه نبات البطاطا الحلوة نبات البطاطس العادي، إلا أن درنات البطاطا الحلوة طويلة، وذات لون بني فاتح. والبطاطا الحلوة تحتوي على أشهر مضادات الأكسدة، مثل البيتاكاروتين وفيتاميني ج، هـ، وهذا يعني أنها تلعب دوراً في الوقاية من السرطان وأمراض القلب. وحيث إن البطاطا الحلوة تحتوي على نسبة كبيرة من الكربوهيدرات المركبة ومنخفضة السعرات الحرارية. تحتوي حصة واحدة غذائية مقدارها أربع أوقيات على ١١٧ سعراً حرارياً. يوصي الخبراء بتناولها للسيطرة على الوزن والحالات المرتبطة به مثل داء السكري. عادة ما يوصي الخبراء بتناول البطاطا الحلوة لما تحتويه من كمية عالية من البيتا كاروتين فحصة غذائية مقدارها ٤ أوقيات تمد الجسم بأكثر من ١٤ مجم من البيتاكاروتين. حيث يعد تناول البطاطا الحلوة وسيلة سهلة لتحصين نفسك من أمراض القلب والسرطان. وشأنها شأن فيتاميني ج، هـ ومضادات الأكسدة الأخرى. من المعروف أن البيتاكاروتين تحمي الجسم من جزئيات الأكسجين الضارة المعروفة باسم الجذور الحرة. حيث إن تناول بطاطا واحدة تساعد في تحييد تلك الجزئيات الحرة قبل أن تتاح لها الفرصة لإتلاف أجزاء متعددة من الجسم، مثل الأوعية الدموية أو مناطق بعينها من العين. في دراسة أجريت على ١٩٠٠ رجل وجد الدكتور موريس وزملاؤه أن الرجال الذين احتوت دماؤهم على أكبر كمية من البيتاكاروتين انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٧٢٪ عن

نظرائهم ممن لديهم أقل المعدلات. وكذلك المدخنون ممن يحتاجون إلى كل حماية ممكنة، قد خظوا ببعض الفوائد، فالمدخنون الذين حصلوا على كميات أعلى من هذه المركبات انخفض لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ٢٥٪ عن نظائرهم الذين حصلوا على الكميات أقل.

إن البطاطا الحلوة تعد مصدراً غنياً بفيتامين ج، حيث تحتوي حصة مقدارها ٤ أوقيات على ٢٨مجم، أي نصف المقدار اليومي تقريباً، علاوة على ذلك فإن نفس الكمية تمد الجسم بست وحدات دولية من فيتامين هـ، أي٢٠٪ من المقدار اليومي. وهو عنصر غذائي يصعب للغاية الحصول عليه من أي مصدر طبيعي. ونظراً لما تحتويه البطاطا الحلوة من الألياف، فهي تعد أكثر الأطعمة فائدة للمصابين بداء السكري، حيث إن الألياف تساعد بشكل غير مباشر في خفض معدلات سكر الدم عن طريق إبطاء عملية تحول الغذاء لجلوكوز وامتصاصه داخل مجرى الدم. ولأن البطاطا الحلوة عالية الكربوهيدرات المركبة، فإنها تساعد في السيطرة على الوزن، مما يساعد كذلك في إخضاع الداء السكري للسيطرة. لقد وجد أن هناك علاقة بين الوزن ومعدلات سكر الدم، فنحو ٨٥٪ من المصابين بداء السكري النوع الغير معتمد على الأنسولين (النوع الثاني) زائدو الوزن كما توضح الإحصاءات. وما دامت البطاطا الحلوة من الأطعمة التي سوف تشعرك بالشبع، فمن غير المرجح أن تشتهي أي أطعمة أخرى مكسبة للوزن بعد تناولها.

إن البطاطا الحلوة تحتوي على فيتاميني ب، ب٦ والفولات، وهذه الفيتامينات هي التي تعزز مقدرة العقل على أداء بعض وظائفه التي قد تضمحل مع التقدم في السن.

في دراسة أجريت في مركز جان ماير لأبحاث التغذية البشرية عن الشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن، فحص الباحثون معدلات الفولات وفيتاميني ب٦، ب١٢ لدى ٧٠ شخصاً تتراوح أعمارهم بين ٥٤ إلى ٨١ عاماً. وكان لدى أصحاب أقل معدلات من الفولات وفيتامين ب ١٢ أعلى معدلات من حمض أميني يسمى هوموسيستين. وقد ارتبطت المعدلات العالية من الهوموسيستين بالأداء المنخفض في الاختبارات المكانية مثل نسخ مكعب أو دائرة أو حتى التعرف على النماذج، وهذا يدل على أن البطاطا الحلوة مفيدة جداً للعقل.

البفتة أو الونكة

Madagascar Periwinkle

وتعـرف بالقضـاب الـوردي، وهــي عشبــة معمــرة صغيرة يصــل ارتفاعها نحو ٨٠سم، ذات سوقا متعددة بلون أخضــر، وأوراقها بيضوية لامعة، وأزهارها بيضاء إلى حمراء زاهية زهرتها خماسية السبلات.

يعـرف النبات علمياً باســم Vinca rosea مــن الفصيلة الأبوسيانيبسية Apocynaceae. ويوجد نوع آخر يعرف علمياً باســم Vinca minor من الفصيلــة نفسها، وهو عبــارة عــن عشبة دائمــة الخضــرة، تفترش الأرض يصل ارتفاعهــا نحو ٤٥ســم،ذات سوقــا متجــذرة وأوراق أهليجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

الموطـن الأصلي للنباتـين: الموطن الأصلي لـلأول مدغشقر، وهــي شائعة اليـوم في أغلب بلـدان العالم حيث تـزرع للزينة. أما الثــاني فموطنــه أوروبة، وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حـدود الأحراج. كما يزرع كنبته حدائق.

الجزء المستخدم من Vinca rosea: الأجزاء الهوائية والجذر. أما الثاني Vinca minor فالجزء المستخدم منه الأوراق.

المحتويات الكيميائية للنوع Vinca rosea :

يحتوي هذا النوع على نحو ٩٠ قلويداً من مجموعة الأندول، ولكن أهم هذه القلويدات هي الفنبلاستين والفنكريستين والألستونين والأغماليسين واليوركريستين والرزربين.

أما النوع الثاني Vinca minor فيحتوي على ٧٪ من قلويدات الأندول بما في ذلك الفنكامين Vincamine والفنسين والفنكامينين والفنكاروبين وأحماض العفص.

الاستعمالات:

بالنسبـة للنـوع الأول فيستخـدم في الطب الشعبي الفلبيني علـى نطاق واسع لداء السكـري، وفي منطقـة الكاريبـي تستخدم الأزهـار كغسول ملطف للعـين. لقد أجريت بحـوث مكثفة على هذا النبات لخصائص الفنكريستين والفنبلاستين كمضادين قويين للسرطان. ويعدان من أهم المركبات الطبية التي عثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة. فالفنكريستين علاج قياسي لمرض هودجكنز والفنبلاستين لسرطان الدم عند الأطفال، وقد وجد أن مستخلصات قضبان النبات تخفض مستويات سكر الدم.

أمـا النوع الثاني فقد وصف الكاتب الروماني أبوليوس من القرن الثاني في كتابه عن الأعشاب الطبية فضائل هذا النبات ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة. كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة «أقطـع هذه النبتـة قائلاً: أصلي أن تكون أيها القضاب الـذي نريدك لمزاياك المفيدة الكثيرة، زودني بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء. وقبل أن تقتلع هذه النبتة تطهّر من كل الأدران، ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلته التاسعة».

يستخدم هذا النبات كعشبة قابضة ومرقئة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهـاب الحلـق واللثة وقروح الفـم وقدرته على وقـف النزف. وفاعـلاً ضد النزيف الداخلـي والنزيـف الحيضي الشديد والرعـاف، ويستخدم مركـب الفنكامين لعلاج تصلب الشرايين والخرف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

يجـب عدم استخدام هذين النباتين من قبل المـرأة الحامل، ولا يُعطى للأطفال ولا يستخدم إلا باستشارة طبية.



البقدونس
Parsley

البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، ذو ساق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة، وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد، وبذور صغيرة مضلعة. يعرف البقدونس علمياً باسم Petroselium crispum من الفصيلة المظلية Umbelliferae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشرق البحر الأبيض المتوسط. وهو يزرع حالياً في جميع أنحاء العالم كعشبة تستخدم في السلطات وكدواء.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق والبذور والجذور والزيت المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي البقدونس على زيت طيار يشمل على نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى. كما يحتوي على فلافونيدات وفتاليدات وكومارينات منها البرغابتين كما يحتوي فيتامينات أ، ج، هـ وبعض المعادن مثل الحديد، ونسبته عالية في نبات البقدونس.

الاستعمالات :

استخدم الفراعنة البقدونس الذي يسمى باللغة الفرعونية «ماتت»، وقد عثر عالم المصريات «جرابو» على بقايا بذور وأوراق هذا النبات في بعض المقابر الفرعونية، وتأكد أنهم استعملوا البقدونس في كثير من الوصفات العلاجية لكثير من الأمراض.

ومن أهم الوصفات الفرعونية أنهم كانوا يستعملون البقدونس الطازج طعاماً خافضاً للحرارة، وفي حالات عسر الدورة الشهرية أو انقطاعها، وعلى شكل لبخات لإزالة الالتهابات والأورام، بينما استعملوا بذور البقدونس لإزالة غازات الأمعاء وعسر التبوّل. وقد عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين كمدر للبول ومقوي هضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يرتبط بالآلهة بيرسيفون Persephone ملكة العالم السفلي، وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وقد أدخل البقدونس إلى بريطانية عام ١٥٤٨م.

- يستخدم البقدونس على نطاق واسع، حيث إن أوراقه الغضة الطازجة عالية القيمة الغذائية، ويمكن اعتبارها مكملاً فيتامينياً ومعدنياً طبيعياً. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن تحل محل بذور الكرفس في علاج النقرس والروماتزم والمفاصل الملتهبة، وطرد الفضلات لاحقاً عن طريق الكلى. كما أن جذر البقدونس يستعمل أكثر من البذور في طب الأعشاب الغربي، حيث يؤخذ علاجاً لانتفاخ وتطبل البطن والتهاب المثانة والروماتزم. يحث البقدونس على الحيض، ويساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تخفيض آلام الحيض.
- يستخدم عصير البقدونس الذي يمكن مزجه مع أي عصير من عصائر الفواكه شراباً؛ بمعدل كوب أو كوبين يومياً لحالات الالتهابات الكبدية وآلام الطمث والكلى وعسر التبوّل ولإدرار اللبن والجدري.

- يستخـدم عصير البقدونس مع مبشور قشر الليمـون لتخفيض الوزن، حيث يؤخذ نصـف حزمة بقدونس طازج وتنظف جيداً بالماء، ثم تعصر في الفرامة ويؤخذ من عصيرهـا نصف فنجان قهوة ويترك جانباً؛ ثم يؤخذ نصف ليمونة ويبشر غلافها الخارجي بالمبشرة، وتوضع في قدر صغير ثم يضاف لها ملء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة مدة نصف ساعة، ثم يزاح من على النار ويبرد. يشرب عصير البقدونس ويتبع بالليمون ومائه، وذلك على الريق يومياً حتى الوصول إلى وزن مناسب.
- يستخدم مُغلّى مسحوق بذور البقدونس بمقدار ملعقة صغيرة تضاف إلى ملء كوب مـاء مُغلّـى ويترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كـوب صباحاً وآخر مساءً، لإزالة حصى الكلى وتجمع السوائل في الجسم (أوديما).
- تستخدم أوراق البقدونس المشوية المهروسة لبخاتٍ موضعية لحالات التواء المفاصل وتصلب الشرايين والتهابات العينين.
- يستخدم غسول مُغلّى الأوراق والجذور بمعدل ١٠ غرامات لكل كوب من الماء المغلّى لإزالة البقع الجلدية وتخفيف حالات النمش.
- يستخدم زيت البقدونس في التدليك الموضعي لإزالة قمل الرأس والعانة.

يوجد مستحضر مقنن من البقدونس على هيئة كبسولات مقنن متوافر في مخازن الأغذيـة الصحية. يؤخـذ كبسولتان ثلاث مـرات يومياً كخافض للحـرارة وتخليص الكلـى من حصواتهـا، ويحمي ويطهر الكبـد، ويخلص الجسم مـن السوائل الزائدة والمختزنة.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام أوراق أو زيت أو مسحوق جذور البقدونس فوق الجروح؛ لأن لهـا نتائج سيئة، فهي تعمل على تكوين أجسام معينة تمنع التئام الجروح، وتسبب لها التهابات ضارة.



البكتين
Pectin

البكتين من الألياف القابلة للذوبان، فهو يـذوب في الجسم معطيـاً هلاماً لزجـاً داخل الأمعاء. ويلتصق هذا الهلام بالمواد التي تشكل ضـرراً مانعـاً الجسـم مـن امتصاصها، وفي الوقت ذاته فإنه يجعـل الجسم يمتص العناصر الغذائيـة على نحـو أبطـأ. وكلتـا الوظيفتين تجعل البكتـين يلعب. دوراً رئيسـاً في الوقاية من أمراض القلب والسكـري وزيادة الوزن. كلنا نعرف أن أكبر التهديدات التـي تهـدد حياتنا الصحيـة هي أمراض القلب، وقـد عـرف أن أحد الأسبـاب الرئيسـة للإصابة بأمراض القلـب هـو ارتفـاع الكوليسـترول والدهـون الثلاثيـة؛ حيث يمثـل الكوليسترول خطورة كبيرة لدرجة أن الأطباء يؤكدون أنه مع كل انخفاض بقدر ١٪ للكوليسترول يخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ٢٪.

إن الحصـول علـى المزيد مـن البكتين في غذائنـا استراتيجية ممتـازة لخفض الكوليسـترول؛ وحيـث إن البكتـين يـذوب ليصبـح هلامـاً، فـإن جزئيـات الدهـون والكوليسـترول تجـد نفسهـا حبيسة قبل أن تستطيـع شق طريقهـا إلى مجرى الدم، وحيـث إن الجسـم لا يمتص البكتين نفسـه، فإنه يخرج من الجسم مـع البراز آخذاً الكوليسترول والدهون معه.

لقـد وجد العلماء أن البكتين يساعد في خفض الكوليسترول بطريقة أخرى؛ فنظراً لأن البكتـين لا يتـم هضمه، فإن البكتريا في الأمعاء تبدأ في التهامه. وفي هذه العملية فإن البكتريـا تفرز كيماويات تتجـه إلى الكبد لتعوق إنتاج الكوليسـترول. لقد أثبتت الأبحاث أن الأشخاص الذين يحصلون على ٦ جرامات من البكتين يومياً وهي الكمية نفسها التي توجـد في ٣ أكـواب من شرائح جريب فروت (ليمون الجنة) من الممكن أن يخفض لديهم الكوليسـترول بنسبـة ٥٪، لقد وجـد أن الجريب فروت يعد مصدراً جيـداً للبكتين، حيث تحتـوي حصة غذائية مقدارهـا ٤ أوقيات على ١ جرام. والجريـب فروت ليست المصدر الوحيد للبكتين، فكثير من الفواكه مثل التفاح والخوخ واللوز وفواكه أخرى تحتوي جميعها علـى البكتين؛ ينصـح الأطباء والصيادلـة وعلماء التغذية الأشخاص الذين يرغبون في إنقاص أوزانهم بتناول المزيد مـن الفواكه والخضر والبقول والأطعمـة الغنية بالبكتين. حيـث إن البكتين عندمـا يذوب في المعدة فإنـه يتمدد وينتفخ، محتـلاً مساحة كبيرة من المعدة، ويقـوم في الوقت نفسه بعملية إبطاء امتصاص الجسم للسكر والعناصر الغذائية داخون الشخص قد تناول الكثير من الطعام. تقول دكتورة بابرا هارلاند أستاذة التغذية بجامعة هوارد في العاصمة واشنطن: (يساعدك البكتين على الإحساس بالشبع، ومن ثم لا تضطر إلى تناول الكثير من الطعام. ومن أهم العوامل المساعدة على فقدان الوزن بلا رجعة هو الحصول على المزيد من الألياف، بما فيها البكتين).

والحصـول على البكتين مهم جداً على وجـه الخصوص لهؤلاء المصابين بمرض السكـر، فمـن ينبغي عليهم فعل شيء ممكـن للحفاظ على معـدلات السكر متوازنة، فعليهـم الإكثـار من البكتين؛ ونظـراً لأن البكتين يبطئ من معـدل امتصاص السكر، فإنه قد يحول دون حدوث تأرجحات فجائية في جلوكوز الدم، التي قد تتلف الأعصاب والعيون والأعضاء الحيوية لدى المصابين بمرض السكر. قد لا يتصور كثير من الناس أن المربيـات والجيلـي الموجودة بالأسواق لا تكـون كذلك إلا بو ساطـة البكتين، الذي يكـون المادة الأساسية في صناعتها، فهو الذي يساعد المربى والجيلي والمواد الحافظة في التحول إلى هلام.





البلقاء
Tea tree

تعـرف البلقـاء أيضاً باسـم شجرة الشـاي. وهي نبـات دائم الخضـرة، يصل ارتفاعهـا إلى نحـو ٧ أمتار، لها طبقات من اللحاء الورقـي وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار البيضاء. تعرف البلقاء علمياً باسم Melaleuca alternifolia.

الموطن الأصلي للنبات: أستراليا كوينزلاند وفي نيوساوث ويلز.

يوجـد عدة أنـواع من البلقاء مثـل M. leucadendron وتعـرف بالبلقاء البيضاء وكذلك M. virdiflora وتعرف بالبلقاء عريضة الورق، وَ M. linarifolia وتعرف بالبلقاء الكتانية، وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت العطري للبلقاء الأساسية.

الأجزء المستعملة من نبات البلقاء جميع الأجزاء الهوائية والزيت الطيار.



المحتويات الكيميائية للبلقاء:

تحتوي زيتاً طياراً، وتشمل تربينين - ٤ -ول بنسبة ٤٠٪ وغاما تربينين ٢٤٪ والفا تربينين ١٠٪ وسينيول ٥٪.

الاستعمالات:

تعد البلقاء أحد أهم المطهرات الطبيعية، وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبيـة؛ نظراً لفائدتهـا للسعات وللجـروح والحروق والتهابات الجلـد على اختلافها. والبلقـاء علاج مأثور عند سكان أستراليا الأصليـين. تستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية فضلاً عن أستراليا.

لقـد أجريت الأبحاث على الزيت الطيار أول مـرة في عام ١٩٣٣م، في أستراليا، وقـد خضع لفحوصات واسعـة منذ الستينيات، وتأكدت خصائصـه المطهرة. وأثبتت التجـارب الإكلينيكيـة في أستراليا بشكل رئيس أنه فاعل في عـلاج كثير من الحالات المعديـة، وخاصة المشكلات الفطرية والجلدية مثل السـلاق المهبلي والثآليل. تستعمل البلقـاء لعلاج التهاب المثانة ومتلازمة التعب المزمـن، وتستخدم غسولاً للفم لمواجهة العـدوى الفمويـة ومرض اللثـة، ويمكن استخدامهـا كذلك غرغرة مـن أجل التهاب الحلق. كما أنها تستخدم للعدوى المهبلية بما في ذلك السلاق.

وتعـد البلقاء من النباتات الجيدة للقضـاء على للفيروسات والفطريات، ومنبهة للجهاز المناعي.



البلوط (السنديان)

Oaks

البلـوط شجرة كبيرة تسقـط أوراقها في فصل الشتاء، لها جـذوع طويلة رئيسة يتفـرع منها أغصان مروحيـة ذات لحاء بني إلى رمادي. يوجـد نوعان تسمى حسب أعناق الثمار، وهما النوع غير معنق Quercus petraea والنوع المعنق Quercus robber، وكلاهما من الفصيلة Fagaceae يصل ارتفاع النباتين إلى نحو ٤٥متراً. أوراق البلوط غـير معنـق متبادلة (متناوبة) غليظة خضـراء داكنة، وأعناقهـا قصيرة، وهي ندية في القاعـدة ومقسمة. أما أوراق البلوط المعنـق فشبيهة بالأولى، ولكن ليس لها أعناق ولهـا آذان صغيرة في القاعدة، وتنبت الأوراق والأزهار في الوقت نفسه. أزهار البلوط ذكرية وأنثويـة مفردة على الشجرة ذاتها. الأزهار الذكريـة خضراء صفراوية تشبه ذيـل القطة، أمـا الأزهار الأنثوية فموضَّبـة بشكل سنابل شبه برعميـة في إبط أوراق أعلـى الفروع الصغـيرة. وهي مع الثمار، دون أعناق في النـوع غير معنق، وتنبت على شبه سنابل طويلة الأعناق في النوع المعنق. والثمرة تشبه إلى حد ما التمر اليابس ذات لون مخضر إلى أصفر. وقشرتها صلبة. يحمل البلوط ثماراً عفصية كاذبة.

الموطن الأصلـي للبلوط (السنديان) نصف الكرة الشمالي في الأحراج والغابات والأسيجيـة الشجرية العالية، ويزرع لخشبه الصلب المتميز، الذي يستعمل على نطاق واسع في التجارة.

الجزء المستخدم من النبات: اللحاء والثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي لحاء البلوط على ما بين ١٥ - ٢٠٪ أحماض عفصية (Tannic acids) من أهمها الغلوياتين والإلاجتينين وحمض الغاليك، أما ثمار أو عفصات البلوط فتحتوي على نحو ٥٠٪ من أحماض العفص. وتحتوي الأوراق على مواد عفصية وكويرسترين Quercitrin.

الاستعمالات:

شجر البلوط أو السنديان مقدس لدى كهنة الدرويد، ويحظى بتقدير في طب الأعشاب الأوروبي من أجل ثماره وأوراقه ولحائه القابضة، وقد استخدم اللحاء لدباغة الجلود وتدخين السمك. وكان خشب السنديان يستخدم سابقاً في بناء الأساطيل البحرية للدول الأوروبية، وقد قطعت غابات بأكملها لسد حاجات بنّائي السفن.

يستخدم لحاء البلوط (السنديان) على هيئة مُغلّى: كسائل غرغرة لعلاج التهابات الحلق واللوزتين؛ ويمكن وضعه كغسول أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحروق الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. كما يستخدم اللحاء كمُغلّى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً لعلاج الإسهال والزحار ونزف المستقيم. ويمكن استنشاق لحاء السنديان لتخفيف المنطقة المصابة. أما ثمار السنديان فهي قابضة شديدة تستخدم بمقادير صغيرة مكان اللحاء.

يستخدم اللحاء أيضاً لعلاج عضة الصقيع والتقرحات في الأطراف وحروق الجلد وأمراض الجلد بشكل عام، ومن أهمها الالتهابات الفطرية وكذلك لمنع عرق القدمين، كما تستخدم ثمار البلوط في النوع غير المعنق بعد فصلها من كؤوسها وتقشيرها، ثم تحميصها كطعام مناسب في حالات الإسهال الشديد. ويستعمل البلوط المحمص بديلاً للقهوة، ويمكن مزجه مع الكاكاو والسكر لعلاج الإسهال ومنشط عام، ولعلاج التهاب الغدد اللمفاوية. فالتحميص يزيل المواد العفصية المرة بعد تحويل النشاء في الثمار إلى دكسترين Dextrin.

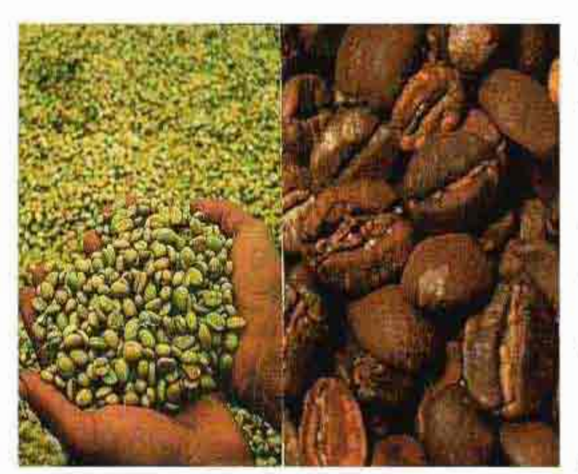
أما الأوراق الطازجة فتستعمل كمادة مطهرة ومضادة للالتهابات لشفاء الجروح بسرعة والإكزيما خاصة الإكزيما الرطبة حيث تستخدم على هيئة لبخات.



ملاحظة هامة :

- لا يؤخذ اللحاء داخلياً مدةتزيد عن ٤ أسابيع كل مرة.

البن
Coffee



البن هـو الثمار التي تصنع منها القهوة. وشجرة البن نبات معمـر، يصـل ارتفاعـه إلى ١٠ أمتـار تقريبـاً. أوراق الشجـرة خضراء لامعة، وأزهارها تنفتح عنـد الفجر، وتذبل عندما تطلع الشمس، الثمـار ذات فصين، ولونهـا أخضـر في البدايـة ثـم تتحول إلى اللون الأصفر؛ فاللون المائل إلى الحمرة؛ وعندما تنضج تماماً يتحول لونها إلى البنـي، وتختلف عـادة باختلاف المناطـق التي تزرع بها. تحمـل شجرة البن بعد ثلاث سنوات من زرعها. وزارعو البن يقلمون أشجاره، بحيث لا يزيد طولها عن ثلاثة أمتـار، وذلك من أجل سهولة جمـع الثمار. تعيش شجرة البن أكثر من ٦٠ سنة. عادة يـترك الثمر على الشجـرة حتى يجف؛ ثم يقطـف ويستخرج منه البـذور، وينشر في الهواء الطلق؛ حيث يجري تخميره في جو رطب، ثم يقشر بوساطة طواحين خاصة، ثم يجفف، وكل ١٠٠ كيلوجرام من الثمار يعطي نحو ١٥ كيلوجرام من البذور.

والبن الأخضر لا يفقد قيمته إلا بعد ما بين ٣٥- سنوات، ولكن بشرط الاحتفاظ به في كيس من القماش، ويحرك من وقت لآخر.

إن أنــواع البن عديدة، فمنها البن العدني، وبن مخــا، والبن البرازيلي، وأفضلها بن عدن ومخا. ويعرف الجيد منه بحباته الصغيرة غير المتساوية في الحجم، وبلونها المائـل إلى الصفـرة، ولها رائحة خاصــة مميزة. بينما البن البرازيلــي: أكبر حجماً، ولونــه يميـل إلى الخضرة، ورائحته شديــدة، وطعمه أطيب من طعـم البن العدني أو اليمني.

ويعرف النبات علمياً باسم Coffea Arabica من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطـن الأصلـي للبن: شرقــي إفريقية المدارية واليمــن والبرازيل. وتــزرع حالياً في المناطق المدارية من حول العالم. الجزء المستعمل من البن هو البذور (حبوب).

المحتويات الكيميائية للبن:

يحتوي البن على مادة الكافئين، الذي يعزى إليه الطعم الطيب ورائحته المنعشة، وتبلـغ نسبة الكافئين ما بـين ٠٦، إلى ٠.٣٢٪. كما تحتوي علــى الثيبرومين والثيوفللين وحموض العفص. كما تحتوي على سكر وماء.

الاستعمالات:

في القــرن الخامســ عشر الميلادي أدخل مغني عدن الــبن إلى بلاده بعد أن عاد مــن بــلاد العجم، وقد شاهد النــاس هناك يشربون مُغلّى البن لمـا فيه من خواص في تخفيضـ ثقل الرأســ، وفي تنبيه الذاكرة وطـرد النعاس، وانتشــرت شجرة البن بعد ذلــك في اليمــن والبلاد العربية. ويــورد المؤرخون قصة أحد الرعــاة الذي كان يرعى غنمــه بالقرب من بلدة كافا بالحبشة؛ فلاحظ أن غنمه تأكل نوعاً من النبات، فتشتد قواهــا ويبدو عليها النشاط والمرح، وتشاركه في سمــاع غنائه وفي رقصه، فأسرع إلى النبات وأكل منه، فشعر بتنبيه أعصابه ونشاطه، ودلّ أصدقاءه ومعارفه عليه، وذهب إلى ناســك فقص عليــه الأمر، فسر الناس بهــذا الاكتشاف، واستعملــه لتنبيه نفسه وتنشيطهــا للسهر والعبــادة. وفي القرن السادس عشر انتشــرت زراعة البن في جميع أنحاء اليمن، ومن اليمن انتقلت إلى مصر. ولما فتح الأتراك مصر عرفوا القهوة فيها ونقلوها إلى بلادهم، ومن تركيا انتقلت إلى أوروبة.

يستعمل البن في بعض البلدان في غير القهوة، ففي تركيا مثلاً يؤكل البن المطحون مخلوطاً بالسكر والقهوة الغليظة القوام. وفي سومطرة بأندونيسيا يشرب منقوع أوراق البن كشراب مكيف، وتمزج جذور الهندباء البرية المحمصة بالبن لغشه. وفي أوروبة يفضل البن المخلوطة بالهندباء على البن وحده.

كيف جاء اسم القهوة؟ كلمة القهوة كانت تطلق أساساً على الخمرة، قيل: إنها سميت بذلك لأنها تُقْهِي شاربها عن الطعام أي تشبعه أو تذهب شهوته، ثم أطلقها الناس على شراب البن حين عرفوا البن. وربما سموا البن نفسه قهوة. وقيل: إن لفظ القهوة مأخوذ من كافا Caffa اسم قرية في الحبشة كانت أشجار القهوة تنبت حولها. ومن كافا نحت اسم البن بالفرنسية Cafe وبالأنجليزية Coffee. وقيل: إن اسمها أخذ من اسم الملك الفارسي قابوس Kavus.

لقد عم شرب القهوة أرجاء الأرض. وكان من أبرز المغرمين بالقهوة الروائي الفرنسي الشهير «بلزاك» الذي قال فيها: «أنا لا أعلم شراب الآلهة الذي كان يذكره اليونانيون، ولكني أحب أن أعتقد أنه القهوة المعروفة». وكبير كتاب فرنسا «فولتير» كان يشرب كميات كبيرة من القهوة. وعظيم موسيقيي الألمان «بيتهوفن» كان يستهلك ستين حبة من البن في سبيل إعداد فنجان قهوته. وكبير أطباء إنجلترا هارفي، مكتشف دورة الدم أحضر قبيل موته كاتب عدل وأراه حبة بن، وهو يقول: من هذه يأتي الحظ والنجاح والذهن «وقد أوصى في وصيته لكلية طب لندن بست وخمسين ليبرة من البن من مختبره، طالباً من الموصى لهم أن يجتمعوا في أشهر ذكرى موته السنوية ليشربوا منها».

والطبيب الفرنسي «تروسو» علامة القرن التاسع عشر كان يقول: «لا يوجد علاج لضعف الأعضاء التناسلية كالقهوة».

وإلى جانب المغرمين بالقهوة، وجد كارهون كثيرون لها، حاربوها ما استطاعوا، ولعل الرأي الصحيح هو لعلماء الغذاء بصفتها مادة كثيرة الانتشار والاستهلاك، ثم لعلماء الطب، بصفتها مادة لها أثر كبير في أجسام متناوليها.

رأي الطب القديم في القهوة: يقول داود الأنطاكي في تذكرته عن البن «أجود البن الرزين الأصفر وأردؤه الأسود. ومن فوائده تجفيف الرطوبات والسعال البلغمي والنـزلات وفتح السد وإدرار البول. وهو كما يقال: يجلب الصداع الدوري ويهزل جداً ويورث السهر، ويولد البواسير، ويقطع الشهوة «الباءة». فمن أراد شربه للنشاط ودفع الكسل فليكثر من طعام الحلو. قوم يشربونه باللبن وهو خطأ يخشى منه البرص».

وما هو رأي الطب الحديث في القهوة؟

إن تناول القهوة بنسبة قليلة مفيد، فإن دخول فنجان قهوة إلى المعدة يعقبه شعور بالراحة يمتد عدة ساعات بسبب تأثير الكافئين على الجهاز العصبي المركزي، ولذلك فإن شرب فنجان قهوة بعد الطعام يساعد على الهضم. وتزيد القهوة في النشاط العقلي وتنبه المخّيله، وتوضح الأفكار.

والقهوة إذا شربت كميات كبيرة منها فإنها تصبح سماً ناقعاً للجسم، فتثير الجهاز العصبي، وتخلق مضايقات شديدة وأرقاً دائماً، ورجفة في اليدين وارتباكاً في التكلم وخفقاناً في القلب وتسمماً مزمناً ولوناً شاحباً وبياضاً في اللسان واضطرابات في الجهاز الهضمي.

تفيد القهوة الأشخاص الذين يصنعون بعقولهم، والمصابين بهبوط ضغط الدم، وذوي الهضم الكسول، وفي الحالات التي يحتاج فيها الجسم إلى شراب منبه.

وتمنع القهوة عن ذوي الضغط الدموي العالي، ومرضى القلب والعصبية والأطفال. ويجب أن يخفف من شرب القهوة من بعد سن الأربعين، فلا يؤخذ في النهار أكثر من فنجانين. يرى الأطباء أن البن المحمص كثيراً أفضل من المحمص قليلاً، والبن الأخضر لا يستعمل إلا نادراً، وقد ثبت بالتجربة أن تناول كمية بسيطة من خلاصته يسبب ضعف ضربات القلب وهبوط التوتر الشرياني وتقلص حجم الكليتين وانحطاط القوى.



التبغ (الدخان)
Tobaco



التبـغ هو نبات عشبـي حولي، يصل ارتفاعـه إلى نحو متر ونصف المـتر تقريباً، ذو سـاق منتصب، أسطـواني قليل التفرع؛ يحمـل أوراقاً متبادلـة كبيرة، بيضية الشكل ذات رائحة مميزة، وهي غير معنقة ذات لـون أخضر باهت أو يميل إلى الفضي، مغطـاة بشعيرات ناعمة غزيرة وحافـة الورقـة ملساء. تحتـوي الأوراق على مـادة لزجة مـن إفرازات راتنجيـة، الأزهار ذات شكل عنقودي ناقوسيـة الشكل صغيرة أو كبيرة ذات لون أصفـر أو أرجوانية رائحتها عطرية. الثمرة تتكون من كبسولة صغيرة بداخلها عدد كبير من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني غامق إلى فاتح.

الجـزء المستخـدم من نبـات التبـغ الأوراق فقط، وتجمـع الأوراق عنـد بدايـة اصفرارهـا؛ أي عندمـا تظهر عليهـا بقع صفـراء، وتجمع عادة بطريقة اليد وبصـورة تدريجية من أسفل الساق كلما تم نضجها. وتجفـف الأوراق في الظـل بعيدة عن الشمس حتـى تذبل؛ ثم تجمع على هيئـة حزم وتنقـل إلى غـرف خاصة لتجف فيهـا، وحتى يتحـول لونها إلى اللـون الأصفر، ثـم يعاد ترطيبهـا وذلك بإدخالهـا في غرف تصل نسبـة الرطوبة فيها إلى ٩٠٪ وذلك مـن أجل أن تحتفظ بشكلها دون أن

تتكسر، ثم تفرد وترص من جديد ثم تعرض لعملية التخمير بوساطة بعض الأنزيمات والبكتريا، وذلك بوضع الأوراق المرصوصة على رفوف في غرف ذات درجات حرارة مناسبة لنشاط الأنزيمات.

يعرف التبغ علمياً باسم Nicotiana tabacum من الفصيلة الباذنجانية.

تعد دولة المكسيك بأمريكة الشمالية الموطن الرئيس للتبغ، وانتشرت زراعته في معظم بلاد العالم ابتداء من القرن السابع عشر. ومن أهم البلدان المنتجة للتبغ الولايات المتحدة الأمريكية والصين والهند وروسيا واليابان والبرازيل وتركيا.



ما هي المحتويات الكيميائية في أوراق التبغ ؟

أهم محتويات أوراق التبغ قلويدات تنتمي إلى مجموعة البايروليدين والبايريدين والبيريدين، وأهم هذه القلويدات قلويد سائل عديم اللون طيار، وعادة يستخلص هذا المركب من النبات بوساطة التقطير، ويعرف هذا المركب باسم نيكوتين Nicotine، وعند تعرضه للهواء فإنه يتأكسد، ويعطي رائحة مميزة هي الرائحة المعروفة للتبغ. كما يوجد قلويد آخر يعرف باسم أنابازين (Anabasine). كما يحتوي التبغ على مركبات صمغية وسكرية وعفصية وزيوت طيارة وأملاح معدنية وأحماض عضوية.

أما دخان الأوراق فيحتوي على أول أكسيد الكربون والقطران وبيريدين وبنز بيرين وبنز بريلين ومواد فينولية وأمونيا وحمض الهيدروسيانيك وحمض الفورميك ومواد الدهيدية ومواد هيدروكربونية متعددة الحلقات والنيتروزامين ومواد أخرى عديدة.

وحيث إن دخان السيجارة يحتوي على الألوف من المركبات الكيميائية، وعندما يجذب المدخن أنفاس السيجارة فإن هذه المركبات تصل إلى الجهاز التنفسي، ويؤثر البعض منها على سلامة وكفاية هذا الجهاز، كما تمتص بعض هذه المركبات بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، لتصل إلى الدم الذي ينقلها إلى أعضاء الجسم المختلفة، مثل المخ والقلب والشرايين، حيث تسبب هذه المواد تغيرات في وظائف الأعضاء.

وبعد ممارسة التدخين مدة طويلة تسبب المواد الضارة الموجودة في الدخان حدوث إصابات في الجهاز التنفسي والقلب والشرايين وأعضاء الجسم.

وتنقسم المواد التي يحتويها دخان السجائر وفقاً لتأثيرها على مختلف أجزاء الجسم إلى الآتي:

١- مواد تؤثر على الجهاز العصبي المركزي:

يحتوي الدخان على مواد تمتص بوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، تصل إلى الدم الذي يحملها إلى المخ، وتعد مادة النيكوتين التي تنتقل عن طريق الدم إلى خلايا المخ المادة التي تؤدي إلى استمتاع المدخن بالتدخين، التي تجعله يرغب في ممارسة التدخين وتعوّده عليه. وتدل الدراسات على أن النيكوتين يمتص بسهولة من عبر الأغشية المخاطية المبطنة للفم وبوساطة الأوعية الدموية المنتشرة في الرئة، ويقل امتصاص النيكوتين بوساطة أغشية المعدة والأمعاء. ويصل النيكوتين من الرئة إلى المخ بعد ثانية من جذب أنفاس السيجارة، وهذا يفسر سرعة تأثير النيكوتين على المخ، حيث يؤثر على بعض مراكزه، ويسبب الاستمتاع وزيادة التركيز الفكري والتغلب على التوتر والقلق والتعب، كما يساعد على ارتخاء العضلات. وينخفض معدل النيكوتين في الدم إلى النصف بعد نحو ٢٠ دقيقة من إطفاء السيجارة، وهذا يفسر رغبة المدخن في إشعال سيجارة أخرى بعد مدة قصيرة من إطفاء السيجارة السابقة.

ولقد دلت الأبحاث على أن النيكوتين يساعد على إفراز مورفينات المخ أو الأندورفينات، كما يساعد على إفراز مواد أخرى مثل الفورادرينالين والدوبامين، ويسبب إفراز هذه المواد تنشيط مراكز النشوة بالمخ، وهذا يؤدي إلى استمتاع المدخن بالنيكوتين.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الطعام يؤدي إلى إفراز الأندورفينات، وأن تدخين السيجارة بعد تناول الطعام يساعد على زيادة الكمية المفرزة من الأندورفينات، وهذا يفسر رغبة المدخن الملحة في إشعال السيجارة بعد تناول الطعام مباشرة.

ولا يقتصر أثر النيكوتين على مراكز المخ فحسب، بل يمتد الأثر إلى بعض الأعضاء الأخرى، حيث يؤدي إلى زيادة معدل ضربات القلب، كما يساعد على انقباض الأوعية الدموية، وبخاصة الأوعية المنتشرة في الجلد، وقد يؤدي النيكوتين إلى ارتفاع ضغط الدم وبخاصة في المرضى الذين يشكون من مرض ضغط الدم المرتفع.

٢- مواد مسببة للسرطان:

يحتوي دخان السيجارة الواحدة على ١٥ مادة على الأقل تسبب حدوث السرطان في الفم والمريء والرئة وأعضاء أخرى، وتشمل هذه المواد مركبات النيتروزامين والأمينات العطرية والبنزوبيريدين بالإضافة إلى العناصر المشعة مثل بولونيم - ٢١٠.

٣- مواد تؤثر على القلب والشرايين:

من أكثر المواد خطورة على القلب والشرايين غاز أول أكسيد الكربون ومادة النيكوتين، حيث تؤدي زيادة تركيز الغاز في الدم إلى تدني مستوى الأكسجين، الذي يحمله الدم إلى القلب والشرايين والأعضاء الأخرى، ويؤدي تدني مستوى الأكسجين إلى حدوث الجلطة في شريان القلب أو الشرايين الأخرى مثل شرايين المخ وشرايين الساق.

وتسبب مادة النيكوتين زيادة ضربات القلب واختلال إيقاعه. كما تساعد على انقباض الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم، ولذلك فإن النيكوتين يؤدي إلى زيادة اضطرابات وإصابات القلب والشرايين.

٤- مواد مدمرة لأهداب الرئة:

أهداب الرئة هي شعيرات دقيقة منتشرة في الأغشية المبطنة للشعب الهوائية، وتتحرك هذه الأهداب حركة دائبة لطرد المواد الغريبة والميكروبات، التي سيحملها الهواء إلى الرئة، ولذلك فإن أهداب الرئة تعد من أهم أسلحة الدفاع ضد غزو الميكروبات وضد إصابات الرئة.

ويحتـوي الدخـان على مواد تـؤدي إلى شلل وتدمـير أهداب الرئـة، مما يسبب تـدني مقدرة الرئة على مقاومة الميكروبات والمـواد الدخيلة. ومن أمثلة المواد المدمرة للأهداب الآسيتالدهيد والفورمالدلديهايد والأكرولين.

٥- مواد تؤثر في الانتفاخ الرئوي Emphysema:

الانتفاخ الرئوي هو أشد خطراً وأكثر حدوثاً في المدخنين من غيرهم. إن التجمع الملحـوظ لخلايـا كرات الدم البيضاء التي تدافع عن الرئتـين وما تحتويه من أجسام بلورية وكمية كبيرة من الأنزيمات ومنها حمض الهيدروكسيليز، كل هذا يفقد فاعليته في الانتفاخ الرئوي؛ الذي هو نقص خطير في القدرة على التنفس بسبب التلف، الذي يلحق بالحويصلات الهوائية في الرئة. ومـن المعلـوم أن التدخيـن هـو السبب المباشر في ٨٥٪ من إصابات الانتفاخ الرئوي.

٦- مواد تؤثر في سرطان الرئة:

إن الدراسات التي تحث عن التأثير السرطاني للدخان أظهرت أن نسبة الوفيات السنوية بالسرطان تبلغ بين المدخنين ما يعادل عشرة أمثالها عن غير المدخنين. وقد أوضحـت عشرات البحوث والتقاريـر الطبية العلاقة الوثيقة بـين التدخين وسرطان الرئـة، بسبـب القطران الـذي يحتويه دخان التبـغ؛ ولأن هذا القطـران يحتوي على الهيدروكربونـات (البنزاتراسـين والبنزبيرين). وقد ثبـت أن نسبة احتمال الإصابة بالسرطان لمن يدخن في اليوم ٤٠ سيجارة ترتفع عشرين ضعفاً عمَّن لا يدخن.

وفي دراسـة أجريت على ٦٠٥ من حالات سرطـان الرئة وجد أن ٩٦,٥٪ هم من المدخنين، ووجد أن ٢٪ فقط من هذه الحالات من غير المدخنين.

مواد تؤثر في الجهاز الهضمي:

أ- قرحة المعدة والاثناعشر:

يبلـغ معدل الوفيات بسبب قرحة المعـدة والاثناعشر بين المدخنين ثلاثة أضعاف نظرائهـم مـن غير المدخنين، وقد ثبت أن التدخين له تأثـير في عدم اندمال القرحة، كمـا أن التدخين يسبب عسر الهضم؛ حيث يهيج الأعصاب التي تغذي المعدة، ويسبب

ارتفاع نسبة حامض الهيدوركلوريك في المعدة، ويؤدي إلى خمول في إفرازات الإنزيمات الهضمية. ويشعر المدخن دائماً بمرارة الطعم في لسانه ولعابه مع خشونة في اللسان، وتتكون طبقة صفراء على سطح اللسان تغطي غدد الذوق.

ب- عسر الهضم:

إن زيادة حركة الجهاز الهضمي التي يسببها النيكوتين وارتفاع نسبة حامض الهيدروكلوريك في المعدة وخمول إفراز الأنزيمات المهضمة بسبب عسر الهضم بالإضافة إلى التأثير اللاسع الكاوي لغاز النشادر على اللسان، الذي يؤذي غدد الذوق والطعم الموجود على سطح اللسان.

ج- سرطان البنكرياس:

وجد الأطباء أثناء أبحاثهم أن هناك علاقة بين سرطان البنكرياس والتدخين، وأن نسبة المصابين بسرطان البنكرياس من المدخنين أكثر من نسبة المصابين من غير المدخنين.

د- التهاب المريء:

إن أكثر انقباض العضلة القابضة الواقعة بين نهاية المريء وبداية المعدة التي يسببها النيكوتين يؤدي إلى ارتخائها؛ مما يؤدي إلى إعادة جزء من محتويات المعدة إلى أعلى؛ وهذا بدوره يؤدي إلى التهاب المريء.

هـ - سرطان الشفاه واللسان:

بالإضافة إلى سرطان الرئة وهو أكثر أمراض السرطان قتلاً للإنسان، وجد الأطباء أن المدخنين أكثر من غيرهم عرضة للوفاة بسرطان الشفاه واللسان بنسبة تصل إلى عشرة أضعاف.

٨- مواد تؤثر في الجهاز التناسلي في الرجل:

أثبتت الدراسات أن التدخين يؤدي إلى ضعف الجهاز التناسلي والقوة الجنسية، وكذلك يؤدي إلى تشوه في النطف المنوية وإلى ضعف حركتها وقلة عددها ومن ثم العقم.

٩- مواد تؤثر في المرأة الحامل:

أجريت في السنوات الأخيرة دراسات كثيرة عن الصلة بين التدخين والحمل، وقد توصل معظم الباحثين من مشاهداتهم إلى نتائج أهمها أن الطفل المولود لامرأة مدخنة يكون وزنه أقل وطوله أقصر من نظيره المولود لامرأة من غير المدخنات.

وهناك شواهد تدل على أن التدخين هو السبب في صغر وزن الطفل المولود، وهذا يسبب عدة عوامل منها:

١- أن النيكوتين يؤثر على الأوعية الدموية والتنفس.

٢- إن وجود أول أكسيد الكربون يقلل من نسبة الأكسجين في دم الجنين.

٣- التدخين يؤدي إلى اضطراب العمليات الحيوية للفيتامينات.

٤- تكون المشيمة عند المرأة المدخنة غير مكتملة، مما يؤدي إلى عدم وصول المواد الغذائية الضرورية لنمو الطفل.

٥- يزيد التدخين من إفراز هرمون أوكسيتوسين، الذي يسبب تقلصات الرحم، مما يؤدي إلى الإجهاض.

وعلى هذا فإن المرأة المدخنة أثناء الحمل تزداد نسبة حصولها على طفل صغير الوزن إلى أربعة أضعاف النسبة لدى المرأة غير المدخنة.

ما هي دوافع التدخين؟

تشير الدراسات التي أجريت في بريطانيا على نحو ٥٦،٠٠٠،٠٠ مدخن تتراوح أعمارهم بين ١٠ - ١٥ سنة إلى أن هناك أربعة عوامل أساسية دفعت هؤلاء إلى التدخين.

١- عدد الأصدقاء المدخنين:

تزداد نسبة الأفراد المدخنين كلما ازداد عدد أصدقائهم من المدخنين، حيث يؤثر أصدقاؤهم المدخنون على رفقائهم من غير المدخنين ويرغبونهم في التدخين. وقد يرغب الأفراد غير المدخنين من تلقاء أنفسهم في محاكاة أصدقائهم المدخنين.

٢- حب الظهور باكتمال الرجولة:

عندما يشاهد الطفل أو الشاب الصغير أفراداً مكتملي الرجولة ومن بينهم الآباء، يدخنون، فإن هذا يساعد على توليد الرغبة في أعماق الصغير في أن يبدو في عمر أكبر من عمره، وأن يبدو في نظر الآخرين بمظهر الرجل المكتمل الرجولة. ومن العوامل التي تساعد على تعميق هذه الرغبة في نفوس الصغار ما يشاهدونه من إعلانات في الصحف والمجلات والتلفزيون توحي إليهم بأن التدخين مظهر من مظاهر اكتمال الرجولة، وقد يشاهدون أفلاماً في السينما أو التلفزيون أو روايات مسرحية يظهر فيها البطل أو الممثل المحبوب وهو يدخن السيجارة باستمتاع وزهو، ولذلك فإن المشاهد، وبخاصة صغير السن يتأثر بهذه المشاهد، ويحاول محاكاة من يحب من أبطال الروايات.

٣- سماح الآباء لابنائهم بالتدخين:

حينما يختفي حاجز الحياء بين الابن ووالديه، وحينما يفتقد الابن القدوة والنصيحة في المنزل والمدرسة، فإن هذا يشجع الابن على ممارسة التدخين، حيث لا يوجد من يهتم بتوجيهه وإرشاده وتبصيره بعواقب التدخين، وإذا كان الأب أو الأم أو كلاهما من المدخنين، فإن الابن يسير على دربهما وينهج نهجهما.

٤- عدم المبالاة بعواقب التدخين:

قد لا يكترث الشاب بعواقب وأخطار التدخين، وذلك بسبب تدني مستوى الوعي والإدراك بخطورة التدخين وجسامة الأمراض الناجمة عنه، أو بسبب ما يعانيه المدخن من مشكلات إذا أقلع عن التدخين.

ولقد دلت الإحصاءات التي سجلت في بريطانيا على أن احتمال العوامل الأربعة يؤدي إلى إقدام ٧٠٪ من الشباب على التدخين، وحينما تختفي هذه العوامل جميعها فإن نسبة الإقبال على التدخين تكاد تصل إلى صفر في المائة. ويعد العامل الأول أقوى العوامل الأربعة؛ حيث أثبتت الدراسات أن الشاب يتأثر بأصدقائه في سلوكياتهم وعاداتهم، والدليل على ذلك أن ٦٢٪ من المدخنين صرحوا بأن لهم أصدقاء يدخنون.

وفي دراسة أجريت في جامعة ساوثهامبيتون ببريطانية عن أسباب التدخين تبين أن هناك سبعة عوامل تؤدي إلى ممارسة التدخين بوجه عام:

١- تقليل الإثارة العصبية والتغلب على التعب.

٢- ارتخاء العضلات والشعور بالارتياح بعد التدخين.

٣- التدخين الانفرادي، وذلك حينما يحلو للفرد تدخين السيجارة بعيداً عن أعين الآخرين.

٤- التدخـين المصاحب لحدث من الأحداث، مثل التدخين بعد تناول الطعام وقبل النوم وبعد الاستيقـاظ من النوع وبعد الجماع الجنسي، أو التدخين المصاحب لاحتساء الشاي أو القهوة أو تناول الخمور.

٥- التدخـين كبديـل للغذاء، لأن التدخين يقلل شهية المدخـن للطعام وبذلك يقلل من استهلاكه للغذاء.

٦- التدخـين الاجتماعـي وهـو التدخين مـع مجموعة مـن الاصدقـاء والرفقاء، وبخاصة في المناسبات مثل الحفلات والسهرات.

٧- التدخـين لزيادة الثقة بالنفس، فهناك بعض الأفراد الذين ينتابهم الارتباك أو الحـرج أو الخجل عند مجابهة بعض المواقف، ويجدون في إشعال السيجارة وتدخينها مهرباً من الارتباك أو الخجل.

وسائل الإقلاع عن التدخين:

يتطلـب الإقلاع عن التدخـين عزيمة قوية وصـبراً وجلدا على تحمـل الأعراض الناجمـة عن الإقلاع. ومع الاستمرار في تحملهـا تبدأ في الفتور حتى تمر هذه الأزمة بسلام. وتختلف نوعية الأعراض وشدتها من شخص لآخر، كما أن النساء أكثر تأثراً بالأعراض من الرجال.

وتشتمل وسائل الإقلاع ما يلي:

١- الإقـلاع الفـوري: يحتاج الإقـلاع الفوري إلى عزيمة قويـة، ويساعد على ذلك عدم الاختلاط بالمدخنين، ورفض تدخين أي سيجارة من صديق أو من شخص مجامـل، وأن تكون بداية الإقلاع عن التدخـين في أيام الإجازات، حيث يذهب

الفـرد إلى أماكن بعيدة يصعـب الحصول فيها على السجائـر. ويعد الأسبوع الأول من الإقلاع عن التدخين من أصعب الأوقات التي تمر بالمدخن.

٢- العـلاج النفسـي: يعد العـلاج النفسي مـن الوسائل التي تساعـد المدخن عن الإقـلاع عـن التدخين، حيـث يعالج المدخن في عيـادة أمراض نفسية، وذلك بتعرضـه لصدمات كهربائية خفيفـة عندما يحاول إشعـال السيجارة، وبهذه الوسيلة يتولد في أعماقه كراهية للتدخين.

٣- بدائـل التدخـين: حيـث إن المـادة التـي تسبب تعـوّد على التدخـين هي مادة النيكوتـين، فـإن باستطاعـة المدخـن الاستغناء عـن السيجـارة وذلك بمضغ اللدائـن التي تحتوي علـى النيكوتين أو مـادة اللوبيلين المشابهـة للنيكوتين في المفعول أو استعمال مستحضر على هيئة لبان صنعته شركة أدوية كندية يسمى النيكوريـت، وهو يحتوي على نسبة من النيكوتين. ومن الفوائد أيضاً استعمال غسيل فم أو أقراص مستحلبة تحتوي على مواد قابضة تساعد على صد المدخن عـن التدخين. وقد يساعـد في الإقلاع وضع سيجارة مصنوعة من البلاستيك في فم المدخن لتعويضه نفسياً عن السيجارة التي تعودها.

٤- التنـويم المغناطيسي: من الوسائل المتبعة في بعض الدول للإقلاع عن التدخين وسيلـة التنـويم المغناطيسي، التي يسهـل بها إقناع المدخـن بأضرار التدخين، وتبـدأ بعدة جلسات في الأسبوع، ثـم يقل عدد الجلسات بعد ذلك إلى جلسة أو جلستين في الشهر.

٥- المحاضرات والمناقشات العلمية: يقوم بعض الأخصائيين في بعض الدول بتنظيم محاضرات مدة خمسة أيام في الأسبوع في أحد الأندية أو في قاعات المؤتمرات، ويخصص عبر أيـام الأسبوع عدة ساعات لمناقشة كل مـا يتعلق بالتدخين مع الأخصائيين، مع عرض بعض المشاهد عن أضرار التدخين، ويمارس المدخنون عبر هـذه اللقاءات رياضتهم المفضلة مع بعض ألعـاب التسلية، التي تعوضهم عن التدخين.

٦- الإقلاع التدريجي: يستطيع المدخن أن يقلع عن التدخين تدريجياً، وذلك بمحاولة تقليل السجائر التي يدخنها بمعدل سيجارة أو سيجارتين في اليوم حتى يصل إلى حد تدخين سيجارة واحدة يومياً. ومما يساعد في الإقلاع وضع السيجارة في الفم بدون إشعالها، وينصح الأخصائيون المدخنين بأن ينفقوا أموالهم التي تتوفر بسبب الإقلاع عن التدخين في الصدقات وأوجه الخير. كما يتم الإقلاع التدريجي عن التدخين باستعمال الفلتر الذي يصنع على انقاص نسبة النيكوتين.

٧- عيادات للإقلاع عن التدخين: أُنشئ في بعض الدول مثل بريطانيا عدد كبير من العيادات الخاصة، التي تساعد المدخنين على الإقلاع عن التدخين. كما خصصت أقسام في بعض المستشفيات لعلاج المدخنين، حيث يقدم لهم الإرشادات التي تساعدهم على الإقلاع مع تبصيرهم بأضراره وعواقبه.

٨- استعمال خلاصة التبغ: تستعمل خلاصة التبغ بجرعات صغيرة، وذلك بوصفها تحت اللسان لتقليل اشتهاء التدخين بالإضافة إلى تخفيف شدة أعراض الإقلاع مثل الحالة النفسية والجوع. وتعد هذه الوسيلة من أفضل الوسائل.

٩- وضع النيكوتين على الجلد: اتجهت الدراسات الحديثة إلى تطوير وسيلة استعمال النيكوتين، في الإقلاع عن التدخين، وهي وسيلة تناول النيكوتين بالفم، وذلك بسبب المذاق الكريه للنيكوتين. بالإضافة إلى أنه يسبب حدوث اضطرابات في الجهاز الهضمي، مثل الغثيان وإثارة أغشية المعدة والزغطة.

ولقد أجريت تجارب عديدة على بعض المدخنين، وذلك بوضع محلول النيكوتين فوق جلد المدخن بدلاً من إعطائه بوساطة الفم، لتحاشي حدوث اضطرابات الجهاز الهضمي، ولقد أقلع عدد كبير من المدخنين عن التدخين بفضل استعمال هذه الوسيلة، التي يفضلها الباحثون عن وسيلة إعطاء النيكوتين بالفم. حيث إن وضع النيكوتين على الجلد لا يسبب اضطرابات الجهاز الهضمي أو إصابات في الأسنان أو آلاماً في الفكين.

١٠- برنامج المشي وتناول الفاكهة: من الوسائل الحديثة للإقلاع عن التدخين؛ وسيلة تعتمد ممارسة رياضة المشي وتناول الفاكهة والخضر مدة خمسة أيام بعد الإقلاع عن التدخين. ولقد أقرت هذه الوسيلة جمعية الاعتدال الدولية، وأعلنت أن ٨٠ - ٩٠٪ من المدخنين أقلعوا عن التدخين باتباع هذه الوسيلة. ويفيد المشي وتناول الفاكهة والخضر في إمداد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية اللازمة لتحسين صحة المدخن، وينصح المدخنون بشرب الماء بكثرة أثناء خمسة أيام، فيتناولون ثلاثة لترات (١٥ كوباً) من الماء يومياً لتخليص الجسم من السموم، التي انتشرت في أعضاء الجسم بسبب التدخين، كما ينصح الأخصائيون المدخنين بالإكثار من تناول الفاكهة والخضر الطازجة مثل البرتقال والجوافة والطماطم مع الوجبات الغذائية، والمشي مدة ٥ دقائق كل صباح، مع التنفس العميق في الهواء الطلق، ويفيد في الإقلاع عن التدخين الامتناع عن تناول الشاي والقهوة والمشروبات الأخرى، التي تحتوي على الكافئين مثل الكوكولا والبيبسي كولا.

إرشادات تفيد في الإقلاع عن التدخين وفي تحسين صحة المدخن بعد الإقلاع:

١- مصاحبة الأفراد غير المدخنين والجلوس في الأماكن المخصصة لغير المدخنين في الطائرة أو القطار أو المركبات العامة.

٢- تجنب قراءة إعلانات السجائر.

٣- محاولة الإقلاع عن سيجارة الصباح، ويساعد على ذلك تناول كوب عصير برتقال.

٤- تغيير نوع السجائر.

٥- وضع علبة السجائر بعيداً عن متناول يد المدخن.

٦- ترك علبة الكبريت أو القداحة في المنزل.

٧- عدم التدخين عند قيادة السيارة.

٨- تدخين نصف السيجارة فقط مع عدم جذب الدخان عميقاً داخل الصدر.

٩- عدم التدخين بعد الطعام مباشرة.

١٠- استعمال المبسم لتقليل كمية النيكوتين والقطران.

١١- الإكثار من تناول الماء، وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة.

١٢- الاستحمام مرتين أو ثلاث مرات يومياً مع تدليك أطراف اليدين والقدمين، وذلك لتنشيط الدورة الدموية.

١٣- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء، وبخاصة عبر الأيام الخمسة الأولى من التوقف عن التدخين، مع الإكثار من طعام الفواكه والخضر الطازجة، وعدم تناول الأطعمة الدسمة.

الإجراءات التي اتخذتها بعض الدول لمكافحة التدخين:

وضعت الحكومة السويدية خطة مدتها ٢٥ سنة تهدف إلى خفض استهلاك السجائر، والحد من التدخين، وتهيئة الحياة للأطفال المولودين بعد عام ١٩٧٥م، في بيئة تقل فيها نسبة التلوث بدخان السجائر، كما يقل فيها عدد المدخنين، وتشمل الخطة السويدية الآتي:

١- تبصير الآباء والمعلمين بأضرار التدخين، حتى يستطيعوا تربية أبناء هذا الجيل التربية الصحيحة السليمة، بالإضافة إلى تدريس أضرار التدخين ضمن مقررات المدارس.

٢- منع التدخين في المدارس والمسارح ودور السينما والمطاعم والمحال التجارية والحافلات.

٣- إنشاء عيادات خاصة لعلاج المدخنين.

٤- زيادة أسعار السجائر عاماً بعد عام.

٥- عدم الترخيص لمحال بيع السجائر ومنتجات التبغ إلا في أضيق الحدود.

٦- منع بيع السجائر لصغار السن، حيث إن شراء أول سيجارة له علاقة وطيدة بالاستمرار في التدخين بعد ذلك.

وفي الدراسة التي قامت بها منظمة الصحة العالمية جاءت التوصيات كما يلي:

١- عقد ندوات ودورات حول مضار التدخين كل سنة، على أن يتم التركيز فيها على البحوث الاجتماعية، التي تتناول مشكلات الناشئين، وإيجاد الحلول المناسبة لها، وتحديد الوسائل الكفيلة بتوفير احتياجاتهم كافة.

٢- وضع خطة إعلامية على مستوى المجتمع حول مضار التدخين بالتنسيق مع الوزارات المعنية المهتمة برعاية الناشئين، نفسياً واجتماعياً وتربوياً؛ على أن تتخذ هذه الخطة عبر وسائل الإعلام المختلفة، لكي يستوعبها أكبر عدد من الأفراد في المجتمع.

٣- التركيز على أهمية مراكز الشباب عبر تحديد الدور التربوي لهذه المراكز واختيار المشرفين عليها اختياراً سليماً، إضافة إلى عمل معارض دورية فيها توضح مضار التدخين ووضع حوافز تشجيع على الإقلاع عنه.

٤- إدراج بعض المواد المتعلقة بمكافحة التدخين في المراحل الدراسية خصوصاً المتوسطة والثانوية مع ضرورة إبراز دور الأخصائي الاجتماعي والنفسي في المدرسة في توضيح مضار التدخين، على أن يكون همزة الوصل بين الطالب المدخن وأسرته.

٥- إنشاء جمعية مدرسية لها نشاطات مختلفة، أهمها مكافحة التدخين بشتى الوسائل المتاحة.

٦- الإكثار من معكسرات العمل الطلابية للخدمات العامة بقصد ملء أوقات فراغ الناشئين، ووضعهم قدر الإمكان تحت المراقبة التربوية المستمرة خاصة في أوقات الإجازات التي تشجع -كما يبدو- على التدخين.

٧- الامتناع كلية عن الإعلان للسجائر في وسائل الإعلام المختلفة مع مراعاة التقليل من التدخين في البرامج التلفاز، واستغلال التلفزيون في بث برامج التوعية بمضار التدخين.

٨- التوعيــة الصحية تعد عاملاً مهماً في التغلب على عادة التدخين عبر التوضيح العلمــي المبسـط للأضرار التــي تصاحب التدخــين، مع التركيز علــى إعطاء المعلومات بلغة سهلة مصحوبة بالأرقام والإحصائيات.

٩- التركيز على المشكلات النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الشباب والاهتمام بتوعية المراهقين بطبيعة العلاقات الاجتماعية داخل الأسرة وخارجها ومحاولة دمجهم في الأنشطة الاجتماعية.

١٠- إجــراء دراســة شاملــة لظاهــرة التدخــين في المجتمع السعــودي للتعرف عن كثــب إلى دوافع تدخين الناشئة، ومــن ثم وضع اقتراحات تسهم في الحد من انتشارها أو القضاء عليها إن أمكن.

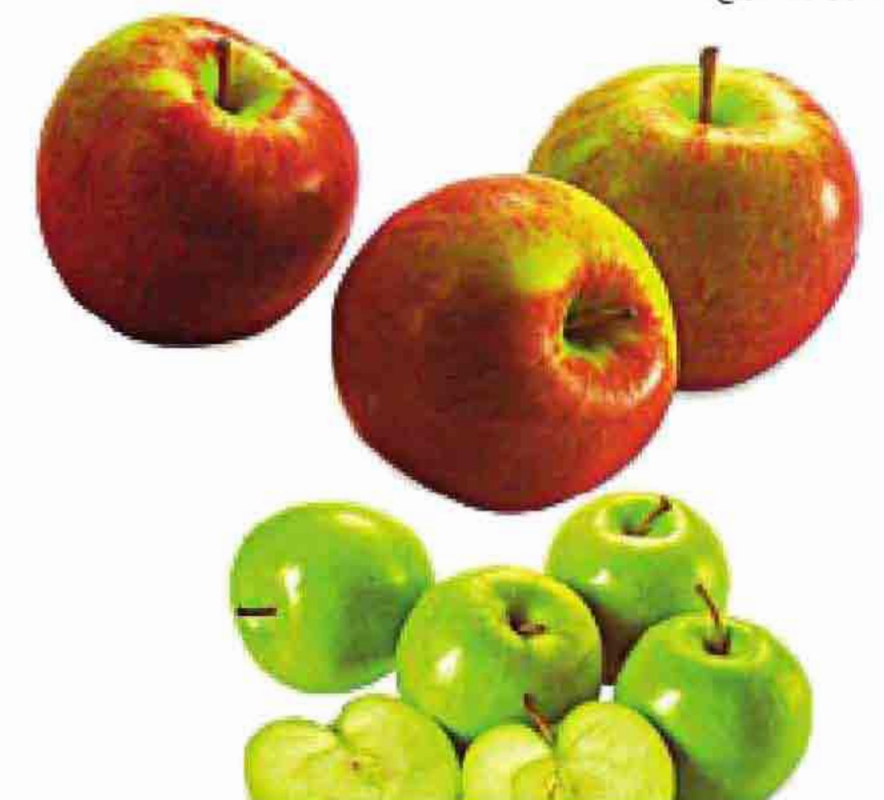




التفاح
Apple

التفـاح شجرة مثمرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى خمسة أمتار، أوراقها بيضاوية خضـراء قانيـة ذات أعناق قصـيرة. الأزهار بيضاء إلى ورديـة. الثمار متنوعة منها الأحمر والأخضر والأصفر والأحمر المشوب بصفرة وخلاف ذلك.

يعـرف التفـاح علمياً باسـم Piyrus malus مـن الفصيلة الورديـة Rosaceae. يعـرف التفـاح بعدة أسمـاء، فيقـال: له توتـا بالفـارسية القـديمـة، وكذلك سيـب وبالعبرانية المريح.



الموطن الأصلي للتفاح:

قيل: إن الموطـن الأصلي للتفاح شرق أوروبة وغرب آسية، وأن موطنها الأول كان في طرابـزون في تركيا، ثم نقلت إلى مصـر، وزرعها رمسيس الثاني فرعون مصر في حديقته، ومن مصر انتقلت إلى اليونان، ثم أوروبة فحوض البحر المتوسط.

ويقـال: إن التفاح قد زرع منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، وقد شوهدت بذوره في خرائب بحيرة دويلز وعرف الرومان صنفاً منه.

أمـا التفاح فقد أدخل إلى أمريكة عن طريق الأوربيين المستعمرين سنة ١٧٥م في المناطق العديدة ذات الأجواء المختلفة، حيث يتحمل البرد. وقد كثرت أنواعه حتى إنه أصبحـت اليوم أكثر من ستة آلاف صنـف، مختلفة الأحجام والألوان والأشكال، وتعد الولايات المتحدة أكثر البلدان إنتاجاً للتفاح.

الجزء المستخدم من التفاح: ثماره.

المحتويات الكيميائية للتفاح:

يحتـوي التفـاح فيتامينـات أ، ب١، ج وسكاكـر مثـل سكر العنب وسكـر الفواكه وبروتيناً، وموادَّ دهنية، وسليلوزاً، وبكتيناً، وأحماضاً عضوية ونشاءً ومعادن مثل البوتاسيوم والكالسيـوم والصوديوم والكلور والحديـد، والفوسفور والمنجنيـز والبروم والكوبلت والكبريت والألومين ونسبة كبيرة من الماء.

التفاح في الطب القديم:

لقـد كان للتفاح دور عظيم في الطب القديم، فـكان اليونانيون يعالجون أمراض الأمعـاء والجروح والقـروح بعصير التفـاح، وكان هناك مرهم يحضـر من مسحوق التفـاح ومزجه بحليب المرأة لعـلاج الرمد. كما كانوا يعالجـون النقرس والروماتزم والصرع بعصير التفاح المطبوخ.

وكان أطباء العرب يعالجون الجروح المتعفنة والغرغرينا بعفن التفاح. وقال علماء العـرب: إن للتفاح وظائفَ جمـةً، منها أنه سهل الهضم، يقوي الدماغ والقلب والمعدة،

ويفيد في علاج أمراض المفاصل، والخفقان، ويسكن العطش، ويقطع القيء، ويفرح ويفيد الموسوسين، ويقوي الشهوة، ويذهب عسر التنفس، ويصلح الكبد والدم. والمربى منه أجود في كل خواصه. وقالوا في سيئاته: إنه يولد الرياح الغليظة والنسيان.

يقول ابن سينا في التفاح: «أعدل التفاح الشامي، والتفيه منه رديء قليل المنافع، وكذلك الفج والحامض فإنهما يولدان العفونات والحميات. وشراب التفاح عتيقه خير من طريه لتحليل البخارات الرديئة، وورقه ولحاؤه وعصارة القابض منه تدمل الجروح، وعصارة ورقه تنفع من السموم».

ماذا قال الطب الحديث في التفاح؟

قيل في التفاح الشيء الكثير عن فوائده، ومنها: أنه أفضل الفواكه وأعظمها نفعاً؛ فهو ينشط الأمعاء، ويكافح الإمساك المزمن، والإسهال عند الأطفال، وحصى الكلى والحالبين والمثانة، ويزيل حمض اليوريك. ونقيعه يخفف من آلام الحمى والعطش، وينشط الكبد، ويهدئ السعال، ويخرج البلغم، ويخلص الجسم من الأحماض والدهون، ويسهل إفراز غدد اللعاب والأمعاء والكبد، وينشط القلب، ويخفف آلام التهاب الأعصاب، وأمراض الكبد والوهن القلبي، ويصون الأوعية الدموية، والأسنان من النخر، ويزيل الشعور بالتعب.

ويقول الدكتور جارفيز في كتابه «طب الشعوب»: إن خل التفاح هو الخل الوحيد الصالح للجسم، وما عداه فضرره أكثر من نفعه (أحمد قدامة).

ويوصي الأطباء أصحاب المعد والأمعاء الضعيفة أن يأكلوا التفاح مطبوخاً. ويذكرون أن قشر التفاح إذا جفف وسحق وغليت ملعقة كبيرة منه في كأس ماء أفادت في إدرار البول وطرد الرمال أكثر من اللب. ويروون أن الأمريكيين والسويسريين يصنعون شراباً من التفاح، يتناوله العمال فيزيد في نشاطهم وإنتاجهم، ويغنيهم عن تناول المشروبات الكحولية، كما يوصون بعصير التفاح للمسنين الذين لا يمارسون الرياضة البدنية أو المشي.

وهناك العديد من الوصفات المجربة من التفاح:

فقد أورد العالم الفرنسي الدكتور جان فالنية مجموعة قيمة من الوصفات المفيدة منها ما يأتي:

١- وصفات للاستعمال الداخلي:

* تفاحة في كل مساء تعمل كملين، وتفاحة كل صباح تعمل كمسهل.

* ضد إسهال الأطفال: يؤخذ من التفاح المبشور ما بين ٥٠٠١٥-٥٠٠ جرام في اليوم خمس مرات.

* ضد العطش: تفاحة مع فنجان شاي خفيف.

* ضد التهاب الأمعاء الغليظة، وإسهال خروج الأسنان: يؤخذ أثناء يومين مقدار من التفاح وحده حسب السن، ويوصف هذا ضد الزحار، وعسر الهضم، والمغص وتقرحات المعدة.

* ضد الرشح والزكام تتبع حمية تقتصر على تناول ٥٠٠-١٠٠٠ جرام تفاح ني مبشور يومياً، وتدوم الحمية يومين أو ثلاثة أيام.

* ضد الروماتزم، والنزلة الرئوية، وأمراض الأمعاء: تقطع تفاحتان أو ثلاث تفاحات على هيئة حلقات بقشورها، وتغلي في لتر ماء مدة ربع ساعة، ويمكن أن يضاف لها قطع من عرقسوس، ويشرب منه كوب ثلاث مرات يومياً.

* ضد الروماتزم، وقلة البول، والنقرس: يغلّي ٣٠ جراماً من قشر التفاح في ٢٥٠ جراماً من الماء مدة ١٥ دقيقة ويشرب منه ٤ إلى ٦ أكواب في اليوم.

٢- الاستعمالات الخارجية:

* ضد آلام الأذن: تشوى تفاحة في الفرن، وتوضع لصقة على الأذن.

* ضد الجرب والقرع: تقطع تفاحة إلى نصفين وينزع قلبها وبذورها ويوضع مكانها قليل من زهر الكبريت، ويضم النصفان معاً بخيط وتشوى في الفرن، ثم تهرس وتفرك أماكن المرض بالسائل الذي يخرج من التفاحة.

* ضد الجروح المزمنة: تفاحة مقشرة ومشوية، توضع لصقات منها على الجروح، ويمكن أن تعمل لصقة من مقدار من عصير التفاح ومثله من زيت الزيتون.

* لتقوية الجلد: يدهن بعصير التفاح الوجه والرقبة والبطن والأثداء، فيقوي خلايا الجلد.

* في سويسرا يعالج بعض الأطباء سكر الأطفال بحمية تقتصر على تناول التفاح والطماطم بعد شيهما في الفرن.

يوصي الأطباء بتناول التفاح لكل الأشخاص ومن كل الأعمار، ولكن بصورة خاصة للمصابين بالنقرس وأمراض الكلى والمفاصل والروماتزم، وعليهم تناول كيلو من التفاح يومياً. ويوصي الأطباء الروس بتناول التفاح بكثرة لعلاج الضغط الشرياني وحصى المرارة. ويوصي ضعاف الأمعاء والمصابين بالإمساك وكذلك بالإسهال بتناول التفاح، وحتى غير الناضج منه لا يضر الأمعاء لوجود مادة التنين في أليافه. ويمكن للمصابين بمغص المعدة أكل التفاح بشرط تقشيره أو مضغه جيداً أو بشره. والتفاح مفيد للنساء الخائفات على جمالهن، فهو يحافظ على بَشَرَتهن ويجدد نشاطها، ويحفظ جمالها، ولا يُسْمِن أجسامهن.

أما الذين يمنعون عن تناول التفاح فهم: المصابون بمرض السكر، وبعض المصابين بعسر الهضم، والذين يشكون من حرقة في المعدة.



التيبوكة
(Cassava Manioc)

التيبوكـة تعرف بالمانيهـوت أو اليوكة وهي درنات لنبات يصـل ارتفاعه إلى نحو متريـن. ذات جـذور لحمية، وسـوق خشبيـة، وأوراق كفيّة، وأزهار خضـراء. يعرف النبات علمياً باسم Manihot esculenta.

الموطن الأصلي لنبـات التيبوكة: أمريكا الوسطى والجنوبية المدارية. تنمو بشكل رئيسـ في البرازيـل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديـز، وتزرع على نطاق واسع كمحصول غذائي في المناطق المدارية من العالم. تقلع الجذور وهي الجزء المستخدم، التـي تشبه إلى حد ما درنات البطاطا الحلـوة. والتيبوكة خضار يعد المحصول الثاني في العالم بعد البطاطس.

تحتـوي درنـات التيبوكة علـى جلوكوزيـدات مولـدة للسيانوجين، كمـا تحتوي على الحديـد وفيتامين ج والماغنسيوم. وقد جذبت التيبوكة الانتباه في السنوات الأخيرة، ولعل السبـب في ذلك أن هذه الدرنة تشبه في صلابتها الجـذر؛ ونظراً لغناها بعنصر الحديد وفيتامـين ج، الـذي يساعد الجسـم في امتصاص الحديد، الذي يحتاجـه الجسم بشكل كبـير. كمـا أن الماغنسيوم الذي يتوافـر في هذه الدرنات بكثرة يحتاجـه الجسم لحماية العظـام والقلب والشرايين، ويساعد في خفض ضغط الدم. ولكون الحديد معدناً غاية في الأهميـة، حيـث إنه ضروري ليساعد الخلايا في جسم الإنسـان لتحصل على كمية كافية مـن الأكسجـين. ونادراً مـا يجد الرجال مشكلـة في الحصول على ما يكفـي من الحديد أثنـاء الغذاء. ولكن النساء في سن القدرة على الإنجاب يفقدن الكثير من الحديد بسبب الـدورة الشهرية. وقد وجد أن ٣٠٪ مـن النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من

نقص في الحديد، ونقص الحديد يجعل المرأة تعاني من التعب والخمول، ومع مرور الوقت قد يصبن بأنيميا نقص الحديد، وعلى الرغم من الحصول على الحديد من اللحم، فإن الكثيرين منا يحاولون تناول لحوم أقل في هذه الأيام. والحقيقة ببساطة أنه لا يوجد الكثير من الحديد في الخضراوات، على أن النوع الذي يوجد بها لا يمتصه الجسم سريعاً إلا إذا كان مصحوباً بفيتامين ج، الذي يوجد في درنات التيبوكة. وتعد التيبوكة منجماً للحديد؛ فنصف كوب من التيبوكة المطهية يحتوي على أكثر من ٢ ملليجرام من الحديد أي ١٣٪ من المعدل اليومي للنساء، ٢٠٪ من المعدل اليومي للرجال؛ ولأن التيبوكة تحتوي كذلك على كميات كبيرة من فيتامين ج نحو ١٢ ملليجرام أي ٣٥٪ من المقدار اليومي؛ حيث يسهل امتصاص الجسم لمحتواها من الحديد. لقد أثبتت الدراسات العملية فاعلية فيتامين ج في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والحالات المرتبطة بالشيخوخة مثل المياه البيضاء. وكما يلعب فيتامين ج دوراً في تكوين الكولاجين، وهي المادة التي تحافظ على نداوة الجلد، فضلاً عن ذلك فقد ثبت أنه يقلل من مدة وحدة نزلات البرد وأنواع العدوى الفيروسية الأخرى. وللتيبوكة فوائد أخرى علاجية خلافاً للفوائد الغذائية، التي تكمن في محتواها من المعادن والفيتامينات. ففي أجزاء من الأمازون، تستخدم التيبوكة في صنع الكمادات لتخفيف الحمى ولعلاج احتقان العضلات ولعلاج العقم عند السيدات عند خلطها بماء الاستحمام. إنه لمن السهل هضم درنات التيبوكة مما يجعلها طعاماً ملائماً للنقاهة. كما أن مسحوق الدرنات يستعمل لمساعدة النزف أو الصديد الذي تفرزه الجروح؛ حيث يمتصها ويشفيها بإذن الله. وحيث إن التيبوكة تحتوي على كمية كبيرة من الجلوكوزيدات السيانوجينية السامة، فإنه يجب غسله جيداً ونقعه مدة لا تقل عن نصف ساعة في الماء، وبالأخص إذا كان من النوع المر، ومن ثَمّ طهيه كما تطهى البطاطا الحلوة. والتيبوكة تعد غذاءً رئيساً في كثير من بلدان المناطق المدارية في العالم.

وهو يباع في الأسواق السعودية، ولكنَّ كثيراً من الناس لا يعرفون فوائدة العظيمة. يوجد مستحضر على هيئة كبسولات يباع في محال الأغذية الصحية لعلاج الروماتزم والمفاصل ومضاد للالتهابات المختلفة، كما يعالج التهاب البروستاتا يؤخذ كبسولتان مرتين يومياً.



الجابوراندي
Jaborandi

نبات على شكل شجيرات، ذو أوراق مركبة ريشية. ونادراً ما تكون أوراقها بسيطة. الأزهار على شكل سنابل أو عناقيد. الثمرة تحوي بذرة واحدة فقط.

يوجد ثلاثة أنواع من الجابوراندي هي Pilocarpus microphyuus، P. Joborandi، P. rennatilolius، من الفصيلة السذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي: المناطق الحارة من أمريكة الوسطى.

الجزء المستعمل: الوريقات.

المحتويات الكيميائية:

تحوي وريقات الجابوراندي قلويدات من مجموعة أيميدازول Imidazol alk وأهم هذه القلويدات بيلوكاربين Pilocarpine أيزوبيلوكاربين Isopilocarpine وبايلوسين Pilosine وأيزوبايليوسين Isopiolcine، كما تحتوي الوريقات موادَّ زيتيةً عطريةً وموادَّ عفصيةً وحمضاً خاصاً، يعرف بحمض الجابوراندي.

الاستعمالات:



إن المادة المؤثرة في وريقات الجابوراندي هي البيلوكاربين وتأثير هذا المركب مغاير لتأثير الأتروبين المعروف بتوسعته لحدقة العين: أي أن مركب البيلوكارين يضيق حدقة العين. كما يستخدم الجابوراندي في زيادة حركة الأمعاء وفي إفرازات اللعاب والقصبات الهوائية والعرق، كما يعزى للبيلوكاربين وللجابوراندي ككل تأثير مقولبصيلات الشعر.



الجزر
Carrot

الجـزر نبات حولي ذو ساق منتصب، يصـل ارتفاعه إلى نحو متر تقريباً وأوراق ريشيـة وأزهار بيضاء صغـيرة وبذور مسطحة خضراء. للنبات جذر وتدي لحمي لونه أصفر أو برتقالي.



يعـرف النبـات علميـاً باسـم Daucus carota من الفصيلة Umbelliferae.

الموطن الأصلي للجـزر: موطنه، أوروبة وبالرغم مـن أن الأنواع المزروعة تستنبت في جميع أنحاء العالم.

الأجـزاء المستعملة مـن النبات: البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الفاعلة:

تحتـوي بـذور الجـزر الـبري علـى فلافونيـدات وزيـت طيـار يضـم الآسارون والكاروتـول والباينـين والليمونـين. ويحتوي الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينـات مثـل فيتامـين أ، ج، ب، د، هـ

ومعادن مثل الحديد والكبريت والكالسيوم والكلور والفوسفور والبوتاسيوم والصوديوم والماغنسيوم. وأسباراجين، كما تحتوي الأوراق مقادير عالية من البورفيرينات.

الاستعمالات:

لقد زرع الجزر كطعام مغذ ومطهر جيد منذ زمن الأغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الأغريقي ديسقوريدس ببذوره لتنبيه الحيض وتفريج الاحتباس البولي.

يقول ابن سينا في الجزر: «أقوى ما في الجزر بذره، وهو ينفع من الاستسقاء، ويسكن المغص، ويدر البول والطمث، ويقوي الناحية الجنسية»

وقال ابن البيطار: «الجزر معروف النوعين، وهو مدر للبول، وتناوله بالسكر مطبوخاً ينفع من وجع الساقين. وهو مقو إذا طبخ بالسكر يكون أسرع إلى الهضم، ويسكن المغص، ويهيج الباءة، وينفع بذره وجذره لعسر الحبل».

أما داود الأنطاكي في تذكرته فيقول: «يقطع البلغم، وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد والاستسقاء، ويدر ويفتت الحصى، ويهيج الباءة، وخصوصاً البري. إذا خلل وملح لم يعادله شيء في تذويب الطحال وغيره. طبيخ أصوله (جذره) يحلل الدم الجامد نطولاً والأورام الحارة.

«إذا بشر ناعماً وغلّي حتى يهتري ومزج مع العسل دون إزالة شيء من مائه، ويترك على النار حتى ينعقد مع العسل، ثم يضاف إليه عود هندي وقرنفل وقرفة وزنجبيل وهيل وجوزة الطيب، ويؤكل منه، فإنه يصفي الصوت، وينقي القصبة الهوائية، ويمنع النوازل والسعال وضعف المعدة والكبد وسوء الهضم والاستسقاء وضعف الباءة غاية لا يقوم مقامه شيء. جذوره ينضج ويمنع الطعامة الفارسية ولو محروقاً. إذا احتمل الجزر نقّي الرحم وهيأه للحمل».

يعد الجزر مضاداً للسموم لاحتوائه على الكاروتين، الذي يحوله الكبد إلى فيتامين أ، وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بوجه عام. والجزر المبشور أو المهروس علاج مأمون للديدان الخيطية وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة، وتكون حصى الكلى، ولتقليص الحصوات المتكونة أصلاً. والبذور مدرة للبول أيضاً.

يساعد عصير الجزر حالات مرضى السكر الناتجة عن الاضطرابات البنكرياسية، وهو بذلك يعدل نسبة السكر في الدم. ويعد الجزر ملطفاً لحالات الكبد، ومقاوماً لحالات الإسهال وقرحات المعدة. كما اتضح مؤخراً أن مبشور الجزر يفيد علاج بعض الأمراض الجلدية على شكل لبخات، وخاصة حالات الإكزيما.

ولعلاج إسهال الأطفال يضاف الجزر إلى حليب الأطفال الرضع، وأما طرد الديدان عند الأطفال فيستخدم عصير الجزر أو مُغلّى مبشوره.

ملاحظة هامة :

يجب عدم استخدام بذور الجزر من قبل المرأة الحامل.



الجنتيانا
Gentiana

الجنتيانــا نبات عشبي يكثر نموه في الأراضــي الجيرية، وهو معمر يحمل أزهاراً بيضاء وثماراً يصل طولها إلى ٦ سم، وتتخذ شكل الكبسولة. يصل ارتفاع النبات إلى نحــو متريــن. للنبات أسماء مرادفة مثل الجذر المر، وجــذر الجنتيان. للنبات جذور ذات شكل عمودي.

يعــرف النبــات علمياً باســم Gentiana lutea مــن الفصيلــة الجنطيانية الجزء المستعمــل مــن النبــات الجــذور Roots التي تحتــوي علــى جلوكوزيدات مــرة تعرف بالجنتوبكرين ومواد مــرة Iridoide monoterpenes أهمهــا Amarogentin، Gentiopricroside، Swertiamarine، Sweroside كمــا يحتــوي الجذر علــى سكاكر أحادية مثل السكاروز Saccharose وجنيتانوز Gentianose وجنتانوبويز Gentioboise. كما يحتوي على قلويدات من مجموعة البايريدين Pyrridine alkaloids ومشتقات الإكزانثين مثل Gentisin وزيوت طيارة.

استعمالات جذر الجنتيانا :

يقــول العلمــاء: إن هذا النبــات كان معروفاً عنــد الفراعنة، بدليــل أن الإغريق والأطبــاء العرب استعملوا هــذا النبات من قديم الزمان مقويــاً وفاتحاً للشهية. ومن المعروف أن معظــم الوصفات العلاجية القديمة لدى الإغريق القدامى كانت مأخوذة من الطب الفرعوني.

استخـدم المصريون القدامى جـذر الجنتيانا طارداً للديـدان والطفيليات، مثل الأسكارس والتينيـا، وعلاجاً لحـالات الإسهال وسـوء الهضم، ومـن الخارج لعلاج الجروح، وسرعة التئامها.

تقول الأبحاث الحديثة: إن تأثير جذور الجنتيانا يعود إلى المواد المرة التي يحتويها الجـذر، حيث تستخدم منبهـاً للجهاز العصبـي المركزي، وبالأخص في مستقبلات الـذوق التي تـؤدي إلى زيادة إفراز اللعـاب والعصارات الهضميـة؛ وعليه فإنه مقوي جيـد للجهـاز الهضمي ومدر كذلك للصفراء. كما أن له تأثـيراً على الفطريات الذي أثبتته الأبحاث. وقد سجل الدستور العشبي الألماني جذر الجنتيانا لعلاج سوء الهضم وتطبل أو انتفاخ البطن وفقدان الشهية.

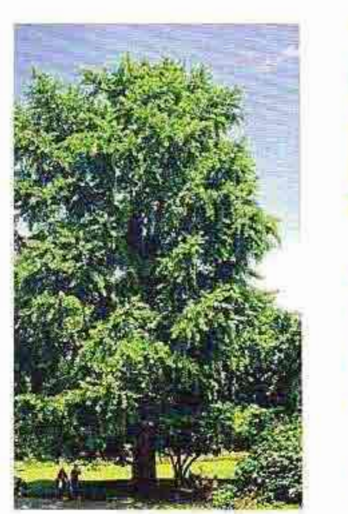
الجرعـة نصـف ملعقة صغـيرة في ملء كوب مـاء مُغلّى ويترك مـدة ١٠ دقائق، ثـم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليـوم قبل الطعام بنصف ساعة. يستخدم مسحـوق الجـذر الناعم ذروراً على الجـروح أو يخلط مع الفازلـين، ويستخدم دهاناً فيسرع في عملية شفائها بإذن الله. يجب تخزين الجذور بعيداً عن الضوء.



الجنكة
Ginkog

الجنكـة نبات شجري ذو جذع كبير يصل ارتفاعـه إلى ٣٠ متراً. ذو أفرع كبيرة وأوراق قلبية الشكل مميزة، زاهية الإخضرار، جميلة المنظر. للنبات ثمار تشبه بيض الحمام، وبداخلها بذرة ذات لون بني فاتح. تعرف الجنكة علمياً باسم Ginkgo biloba من الفصيلة الجنكية Ginkgoaceae.





الموطـن الأصلي لنبات الجنكة: الصـين، وربما اليابان، وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين وفرنسة وكارولينا الجنوبية بالولايات المتحدة الأمريكية.

الجـزء المستخـدم مـن النبـات الأوراق والبـذور. تحتـوي الأوراق فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات.

الاستعمالات:

يقـال: إن نبات الجنكة أقدم الأشجار على الأرض؛ حيث نبتت أول مرة قبل ١٩٠ مليـون سنة. وبالرغـم من استخدامها منذ زمن طويل كـدواء في موطنها الصين. لم تدرس تأثيراتها الطبية إلا حديثاً. تستخـدم أوراق الجنكة على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم. ولها مستحضرات عديدة، فهي علاج جيد لضعف دوران الدم في الدماغ، والحفـاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. وهي علاج جيد ومفيد للربـو. لقد أثبتت الأبحـاث الواسعة التي أجريت على الجنكة منـذ الستينيات أهمية الجنكة في تحسين ضعف دوران الدم في المخ. مما يساعد الذاكرة والتركيز، وتساعد في حالات الخرف أو عته الشيخوخة.

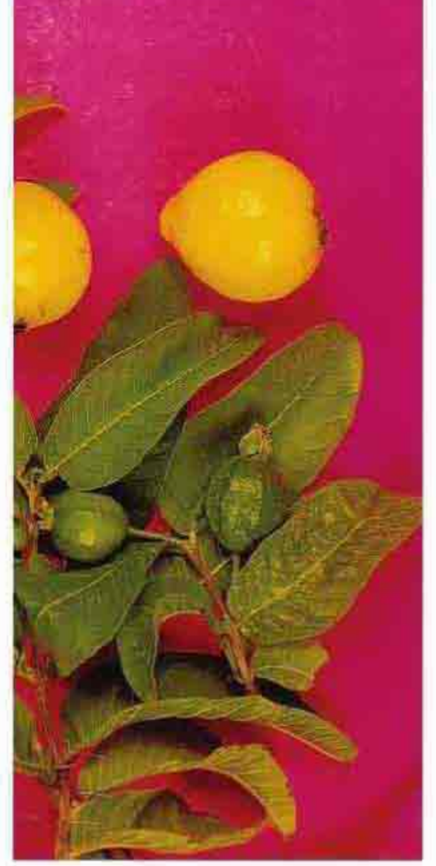
لقـد وجد أن الجنكة علاج فاعـل للالتهابات أيضاً. كمـا أن الدراسات الحديثة أثبتـت أن الجنكـة تكبت عامل تنشيـط الصفيحات، وهو مـادة تطلقها مجموعة من خلايـا الدم. يجعل هذا العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثَمّ أكثر عرضة لإنتاج جلطات الـدم. كما تحدث تغيـيرات التهابيـة ومؤرجة متنوعـة. أما بذور الجنكـة فتستخدم لتفريـج الأزيـز التنفسي وتقليل البلغم، كمـا تعطى لعلاج التصريـف المهبلي والمثانة الضعيفـة وسلس البول. كمـا أن الأوراق تستخدم تقليدياً لعـلاج الربو. وتعد الجنكة مـن أكثر الأدوية العشبية في العـالم. وتعد أكثر الأعشاب فائدة في علاج الخرف عند كبار السن.

يوجد عدة مستحضرات مـن الجنكة، حيث يوجد خلاصات وكبسولات وأقراص وخلاف ذلك. يؤخذ قرص واحد مرتين يومياً، ويجب استشارة المختص قبل استعمال أي مستحضـر مـن مستحضرات الجنكة. يجـب عدم استخدامها مـن قبل الحوامل والمرضعـات والأطفال دون سن السادسة، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.





الجوافة
Guavas



الجوافة شجرة معمرة دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى ٤ أمتار تقريباً، ذات أوراق بيضوية كبيرة، وأزهار بيضاء صغيرة، وثمار تشبه في حجمها وشكلها ثمار الكمثرى، وبعضها مدور، ويتراوح قطرها من بوصة واحدة إلى أربع بوصات، ولقشرتها الرفيعة التي يتراوح لونها من الأصفر الباهت إلى الأخضر المصفر مذاق مر قليلاً. ويوجد داخل لب الجوافة بذور صغيرة بيضاء اللون إلى صفراء وللثمار الناضجة رائحة قوية ونكهتها لذيذة قريبة من نكهة الأناناس.

تعرف الجوافة علمياً باسم Psidium guajava.

الموطن الأصلي للجوافة: جزر الكاريبي وأمريكة الجنوبية، وتزرع الآن في فلوريدا وكاليفورنيا وجنوب آسية وأجزاء من إفريقية. وقد نجحت زراعتها في المملكة العربية السعودية، وبالأخص منطقة جازان، كما تزرع في مصر والعراق والجزائر والسودان. وتشتهر مصر بإنتاج الجوافة وخاصة محافظتي الإسكندرية وحلوان.

الجزء المستخدم من الجوافة: الثمار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الجوافة على فيتامين ج، وعند مقارنة الجوافة بالبرتقال نجد أنها تحتوي على خمسة أضعاف كمية فيتامين ج الموجودة في البرتقال، حيث تحتوي ٤ أونسات منها على ٢٧٥ ملغم منه مقارنة بـ ٥٧ ملغم في الكمية نفسها من البرتقال الطازج. كما أن الجوافة مصدر جيد للبوتاسيوم والحديد. ٣٣ ملغم من البوتاسيوم وملغم واحد من الحديد في كل ٤ أونسات. كما تحتوي الجوافة على ألياف ومعظمها من البكتين، وهي أحد الألياف القابلة للذوبان، التي تقلل مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم. كما تحتوي على مواد سكرية وكميات قليلة من الدهن والبروتينية والمعادن مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والفسفور والحديد. وكميات كبيرة من فيتامينات أ، ب خاصة الريبوفلافين والثيامين، وهي غنية كذلك بفيتامين ج. أما أوراق الجوافة فتحتوي على بعض المضادات الحيوية التي لها القدرة على إبادة الجراثيم.



الاستعمالات:

تستخدم الجوافة على نطاق واسع في الأكل. ونظراً لاحتوائها على الفيتامينات والمعادن فإنها تستخدم ضد مرض الأسقربوط. كما أنها تستخدم لعلاج الكوليسترول المرتفع في الدم، نظراً لاحتوائها على مادة البكتين.

أما الأوراق فتستخدم لعلاج حالات السعال والنزلات الشعبية، حيث يستخدم ملء ملعقة من مجروش الأوراق في ملء كوب مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

يصنع من الجوافة المربيات والهلام وقطع الجوافة المجففة ونوع من أنواع المكرونة، وتدعى جبن الجوافة، كما تتوافر الجوافة المعلبة.



الجوز المقئ
Nux-vomica



شجرة يتراوح طولها ما بين ١٠ - ١٣ متراً، معمـرة ذات أغصـان ملتفـه، أعنـاق قصيرة جـداً، والأوراق بيضوية الشـكل تقريباً متقابلة وحوافهـا ملسـاء. الأزهار بيضـاء اللون كبيرة نوعـاً مـا، وتتكون مـن ٦ - ١٠ أزهـار مجتمعة على شكل نورة خيميـة الشكل، تتواجد في قمم الأفرع. الثمرة كبـيرة يصل حجمها إلى حجم البرتقالة الصغيرة، وعند النضج يكون غلاف الثمـرة صلبـاً ذا لون أصفـر إلى برتقالي، وفي داخـل الثمرة لـب أبيض تنغمس فيه ما بين ٢ - ٥ بـذور. تجمع البذور وتغسل تماماً من اللـبن وتجفف. شكل البذرة قرصي مسطح مضغـوط من الجانبين، قطرها يتراوح ما بين ٢ - ٢،٥سم، وغلظها ما بين ٤ - ٦ملم. لونها رمادي إلى مخضر، وسطحها مخملي لامع، لأنها مغطاة بشعيرات حريرية الملمس متلاصقة. صلبة جداً ومتقرنة، الطعم مر شديد، والرائحة خاصة ومميزة.

يعرف النبات علمياً باسم Strychnos nux-vomica من الفصيلة Loganiaceae.

الموطن الأصلي: جزر الهند الشرقية وسيلان وشمال أستراليا.

الجزء المستخدم: البذور.

المحتويات الكيميائية :

بـذور الجـوز المقـيء مـا بـين ١,٨ - ٣,٥٪ قلويـدات من نـوع الأنـدول، وهي ستركنـين Strychnine وبروسـين Brucine ويعد مركب الأستركنـين هو الأكثر فاعلية مـن البروسين، كما تحتـوي البذور على قلويـدات أخرى، ليس لها أهميـة القلويدين السابقـين، وهي الفاكوليوبرين X-colubrine وبيتـا كولبيورين B-colubrine وإكاجين Icajineو ٣-ميثوكسي إكاجـين ٣-Methoxyicajine بروتوستركنين Protastrychnine فوميسـين Vomicine ونوفاسين Novacine وان - أوكسي ستركنين N-oxystrichnine وسـود وإستركنـين Pseudostrychnine وأيزواستركنـين Isostrychnine كمـا تحتوي البـذور أيضاً كلوورجينـك أسد Chloragenic acid وجلوكوزيـد يعرف باسم لوجانين Loganin ونحو ٣٪ زيوت ثابتة.

الاستعمالات :

يستعمل الجوز المقيء على هيئة صبغة أو خلاصة أو كبريتات الأستركنين بمقادير قليلـة، كمواد مشهيـة ومقوية، وتعطى بمقاديـر أعلى بقليل كمنبهـة ومنشط عام في حالـة الإنهاك العصبـي أو في حالة التسمم بالباربيتورات (نوع من المنومات)، ويعتاد الجسـم على تحمل كميـات متزايدة من الأستراكنـين، وإذا زادت جرعة الأستركنين فإنـه يؤدي إلى التسمم الـذي تظهر أعراضه على هيئة تقلص شديد في العضلات، وتصلـب في العمود الفقري وتشنج في الأطـراف، وتأتي هذه النوبات على مدد ويمكن معالجـة المتسمـم بأعطائه مقيئاً، ثـم تغسل المعدة مع ملعقة صغـيرة من الكلورفورم في الجلسريـن كل عشر دقائق حتى تـزول النوبات، كما يستخـدم الأستركنين مبيداً حشرياً، ويساء استخدامه أيضاً في السباقات الرياضية للخيول بطريقة غير قانونية، وذلك من أجل تنشيط عضلاتها فتسرع في السباق.



الحرشف البري
Milk Thistle

يعـرف الحرشف البري باسم أبو كعيب أو الكعيب وهو نبات ثنائي الحول، يصل ارتفاعـه إلى مـتر ونصف المـتر، ذو أوراق بيضاء ذات عروق وأزهـار أرجوانية اللون جميلـة المنظـر. والنبات شوكـي. يعرف النبات علميـاً باسـم Cardus marianus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطـن الأصلي للنبات: حوض البحـر الأبيض المتوسط من أوروبة، لكنه نادر في بريطانيـة. ينمـو في البراري. يوجد أنواع أخرى ذات تأثـير مفيد للكبد منها الأرضي شوكي يحمي الكبد من السموم.

الجـزء المستخدم من النبات الأجـزاء الهوائية، التي تحتوي ليغنانات الفلافون، وأهم مركب هو سيليمارين ومواد مرة ومتعددات الإسيتيلين.

الاستعمالات:

استخدم الحرشف البري في أوروبة علاجاً للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات السنـين إن لم يكن آلاف السنين. وقـد أكدت الأبحاث الحديثة قدرة هذه العشبة على وقايـة الكبد من التلف الناتج مـن الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم اليوم في الغـرب لعلاج كثير من حالات الكبد. ركزت الأبحاث على مركب السيليمارين المركب الرئيسـ في النبات، حيث اتضـح أن له تأثيراً شديداً في وقايـة الكبد والمحافظة على عمله بشكل جيد، ويحول دون التلف الذي تسببه المركبات العالية السمية. وقد أظهرت

النتائـج أن انهيـار الكبد الحـاد الناتج عن تنـاول رباعي كلوريد الكربـون أو العطور السامـة يمكن الوقاية منه إذا تم تناول السيليمارين قبل ذلك على الفور أو في غضون ٤٨ساعة. وقد استخدم السيليمارين في ألمانية بنجاح في علاج التهاب وتشمع الكبد.

يعـد الكعيب هو العـلاج الرئيس اليـوم في طب الأعشـاب الغربـي لوقاية الكبد ونشاطاتـه الاستقلابية الكثيرة. كما يساعد في تجديـد خلاياه. وتستخدم العشبة في عـلاج التهاب الكبد واليرقـان، فضلاً عن الحالات التي يخضع فيـه الكبد للإجهاد، سواء من عدوى أو إفراط في تناول المشروبات الكحولية أو من العلاج الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض مثل السرطان.

يوجـد عدة مستحضرات مقننة من الحرشف البري متوافرة في مخازن الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



الحلبة
Fenugreek

يوجد من الحلبة سبعة أنواع هي على التوالي:

Trigonella foenum – graecum

Trigonella coerula

T.corniculata

T. stellata

T. maritime

T. Polycerata

T. occulta



هذه الأنــواع السبعة تنتمــي إلى الفصيلة البقوليــة Leguminosae. وهي نباتات عشبيــة حوليــة، منها القائم، ومنها الزاحــف، والنوع المستعمل كثـيراً هو النوع الأول T. foenum – graecum وهــو نبــات قائــم يصل ارتفاعه إلى نحــو ٦٠سم، وهو غزير التفرع، ساقــه أجوف، وأوراقه مركبة ثلاثية الوريقات، وهــي معنقة، متبادلة الوضع علــى السوقا. الأزهــار صغيرة جداً تخرج من الأغصان في صــورة عناقيد ذات ألوان مختلفــة، ولكن هذا النــوع يتميز باللون الأصفر. الثمار طويلة على هيئة قرون صغيرة الجراب محتوية بداخلها على عدة بذور صغيرة الحجم ذات لون بني مصفر أو رمادي مصفر، وتقطف الثمار قبل النضج، لكي لا تنشق الثمرة وتسقط البذور عند جفافها. يمكن تمييز جميع الأنواع المذكورة أعلاه مرفولوجياً وكيميائياً.

الموطن الأصلي للحلبة: هو الجزء الشمالي لقارة إفريقية وقارة أستراليا بأكملها. وقد أنتشرت زراعة أنواع الحلبة في بلدان المناطق الإستوائية والمدارية ومناطق حوض البحر الأبيض المتوسط والصين. وأهم البلدان المنتجة للحلبة هي الباكستان والهند والصين ومصر وسورية وتونس والمغرب والجزائر وموريتانيا.

الجزء المستخدم من الحلبة: البذور وزيت البذور والبذور المستنبتة.

المحتويات الكيميائية للحلبة:

جميع الأنواع السبعة للحلبة تختلف محتوياتها الكيميائية كمّاً ونوعاً، تبعاً لنوع الصابونينات Sapogenins وكذلك القلويدات Alkaloids، حيث تحتوي الحلبة T. foenum – graecum على أعلى قيمة من الصابوجنين المعروف باسم الديوسجنين Diosgenine حيث تصل نسبته إلى ٢,٢٪ ويليها النوع T. corniculata والنوع T. occulta ونسبة الصابوجنين فيهما ٣٢, ٠٪ وأقل الأنواع الأخرى هي النوع T. polycerata حيث تحتوي على ٢٨, ٠٪ من المركب السابق نفسه. تحتوي أنواع الحلبة على مواد صابوجنينية أخرى بكميات ضئيلة مثل جيتوجنين Gitogenin، وتيجوجنين Tigogenin وياموجنين Yamogenin وديجيتوجنين Digitogenin.

وفيما يتعلق بالقلويدات فتختلف كمية القلويد المعروف باسم الترايجونيللين Trigonelline تبعاً لنوع الحلبة؛ لأن الأنواع T. maritime، T. stellata تعادل محتواها من الترايجونيللين محتوى النوع الأساسي T. foenum - graecum حيث يصل نسبة هذا القلويد ١, ٠٪، ٧, ٠٪، ٤, ٠٪ على التوالي. كما تحتوي بذور الحلبة على ٢٢٪ بروتين، ٢٨٪ مواد غروية هلامين، وهذه المواد الغروية عندما تنحل في الماء تعطي نوعين من السكاكر، هما المانوز والجلاكتوز. كما تحتوي الحلبة على ٦٪ زيت ثابت. تحتوي الحلبة على معادن مثل الحديد والكالسيوم والفوسفور وفيتامينات د، ج، أ، ب١. أما زيت الحلبة المستخرج من البذور الذي يعد العنصر الأساسي في الحلبة، الذي يعزى إليه المفعول الطبي لبذور الحلبة. كما تحتوي البذور على زيت طيار بنسبة ٨٪.

استعمالات الحلبة:

تعـد الحلبة من الأعشـاب الشائعة الاستعمال على مستـوى العالم. وعرفت على زمن الفراعنة، حيث كانت تسمى باللغة الفرعونية «حمايت»، وكان الفراعنة يدخلون الحلبة في صناعة الخبز أثناء العهد الإغريقي الروماني، هذا بالإضافة إلى معرفتهم أن بـذور الحلبة تحتـوي على زيت مقوٍ، وبذلـك استعملوها في العديـد من الوصفات العلاجيـة. لقد ذكـرت بردين أدديـن أن الحلبة سميت ضمن وصفـة علاجية لإزالة تجاعيد ومظاهر الشيخوخة على شكل مشروب، وكذلك لعلاج حالات الإسهال والصرع كمشروب أيضاً، ولإزالـة الشيب على هيئة غسول، ولعلاج بعض أمراض الثدي على شكل لبخات موضعية. كما سجلت بردية إيبرز المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحـو سنة ١٥٠٠قبـل الميلاد وصفـة للحروق تحتوي علـى الحلبة، وكانـت البذور تستخدم في مصر القديمـة أيضاً للحث على الولادة. كمـا أوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بمـا في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبـل والفرج. أما الحلبة عنـد العرب فقد عرفت كثيراً، فقد ذكرها الموفق البغدادي في كتابه «الطب من الكتاب والسنة» قال: لو علم الناس بمـا في الفريكة من فوائد لاشتروها ولو بوزنهـا ذهبـاً. وفي الطب النبوي لابن القيـم أن النبي ﷺ عاد سعـد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة، فقال: «**ادعـوا له طبيباً**» فدُعِيَ الحارث ابن كلدة، فنظر إليه، فقال: «ليس عليه بأس» فاتخذوا له فريقة وهي الحلبـة مع تمر عجوة رطبة، يطبخان فيحساهما، ففعل ذلـك فـبرئ. وروى ابن عدي وابن السني عن عائشة رضـي الله عنها أنه ﷺ قال: «**استشفوا بالحلبة**».

قـال ابن القيم عن الحلبة في الطب النبوي: «إنهـا إذا طبخت بالماء ليَّنت الحلق والصـدر والبطـن، وتسكن السعال والخشونـة والربو وعسر النفـس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير. أي تخرج الصديد في غشاء البلورا المغطي للرئة، ويدعى Empyema وأمراض الرئة. وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السمن، وإذا

شربت مع وزنه خمسة دراهم فوه أدرَّت الحيض، وإذا طبخت وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز. ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل وضمد به حلل ورم الطحال. «وذكر أن المرأة تنتفع إذا جلست في ماء الحلبة من أوجاع الرحم. وتستخدم الحلبة ضماداً للأورام، ويشرب ماؤها للمغص العارض من الرياح. وتؤكل الحلبة مطبوخة بالتمر أو العسل أو التين على الريق، لتحليل البلغم في الصدر، وتنفع من السعال المزمن، ومن آلام المعدة المزمنة، وتلين البطن، ولذا تفيد من الإمساك المزمن.

قال أبو بكر الرازي في الحلبة: «مسحوق الحلبة مخلوطاً ببذر الكتان مع العسل لحالات الذين لا يحبسون الطعام، وضماداً في حالات الالتهاب المزمن للمعدة، وإذا كان الالتهاب في المريء، فتوضع الضماد بين الكتفين».

وقال ابن سينا: «الحلبة تلين الصدر والحلق، وتسكن السعال والربو،خصوصاً إذا طبخت بالعسل، وطبيخها بالخل لقروح الأمعاء، طبخها بالماء جيد للإسهال دهنه للأورام في المعدة. طبيخها مع العسل يزيل الرطوبات الغليظة من الأمعاء، ويدر البول والطمث، وهو جيد لأصحاب البواسير».

وقال ابن البيطار: «الحلبة تنفع أوجاع الظهر والرحم. قوتها منضجة ملينة تحلل البلغم، وينفع مسحوقها لعلاج الأورام، وتنقّي الصوت، وتسكّن السعال والربو، وإذا مزجت بعسل النحل أو التمر أو التين فهي نافعة للحروق دهاناً مع زيت الورد».

أما داود الأنطاكي، فيقول: «الحلبة تلين وتحلل سائر الأورام، ومتى طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق التنفس. ومتى طبخت مفردة وشربت بالعسل حلّت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض، وأخرجت الأخلاط والكيموسات العفنة».

وقال أبو الريحان البيروني في كتابه «الصيدنة في الطب» مثل ما قاله ابن البيطار في كتابه «الجامع لقوى الأدوية والأغذية» كما نقله عن الملك المظفر الرسولي في كتابه

«المعتمد في الأدوية المفردة» فقال: «إن الحلبة تحلل الأورام القليلة الحرارة الصلبة وتشفيها، وتلين البطن، ولكنها قد تسبب الصداع، وربما الغثيان وتخرج ما في الأمعاء، من الأخلاط الرديئة وتحرك الأمعاء، ودقيقها يصلح للأورام الظاهرة والباطنة ضماداً. وإذا خلطت بالنطرون وضمدت به نفعت من ورم الطحال، وتسهل الولادة العسرة. وماء طبيخها ينفع الشعر، ويجلو القروح، ويذهب الحزاز، ولمائها مع دهن الورد ينفع من تشقق الجلد البارد. ولحرق النار، ويدخل في أدوية الكلف ويحسن اللون».

وقد استخرج زيت الحلبة من البذور في مصر. واستطاع الدكتور الريدي أستاذ علم الكيمياء الحيوية في كلية طب القصر العيني أن يستخرج من هذا الزيت مادة السكوالين Squalene التي تدر اللبن، وذلك أثناء الحرب العالمية الثانية. ويستخدم زيت الحلبة للمرضعات لإدرار اللبن، وذلك بواقع ٢٠ نقطة ثلاث مرات يومياً.

وفي الطب الحديث تستخدم الحلبة إما مستنبتها أو بذورها أو زيتها، فتؤكل القمم الطرفية والأوراق الطازجة لنبات الحلبة، نظراً لقيمتها الغذائية المرتفعة. كما تؤكل بذورها المستنبتة، والبذور يمكن غليها بالماء وتؤكل بالمستخلص المائي المحلى بالسكر أو العسل الأسود: كنوع من أنواع المشروبات الشتوية. وتأخذ المرأة بعد وضع مولودها الحلبة لإدرار الحليب لرضيعها. كما أن الحلبة فاتحة للشهية، تفيد في حلات ضعف الجسم، كما تُعطَى للفتيات البالغات لتنظيم حالات الطمث غير المستقرة والمضطربة. ويضاف دقيق الحلبة إلى دقيق الذرة لرفع القيمة الغذائية وجعله متماسكاً؛ حيث تحتوي على المادة الهلامية اللزجة.

- يستعمل مشروب مُغلّى البذور بمعدل كوب صباحاً على الريق يومياً للسعال والربو وأوجاع الصدر وعسر البول.

- يستعمل مُغلّى الحلبة، وتؤكل بذورها مطهية من ٢ إلى ٣ ملاعق لعلاج الالتهابات المعوية والبواسير والإمساك والضعف الجنسي والنحافة.

- يستعمل مسحوق الحلبة مخلوطاً مع عسل النحل بمعدل ٣ ملاعق يومياً لحالات السعال والإمساك والربو وضيق التنفس.

- يستعمل مُغلّى بذور الحلبة لحالات عسر البول والطمث والإسهال.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع الخل بمعدل ملعقة إلى ثلاث ملاعق يومياً لقروح المعدة والأمعاء.

- يستعمل منقوع مسحوق الحلبة على شكل غرغرة كل ساعة لالتهابات الحلق واللوزتين.

- يستعمل مزيج مكون من مسحوق بذور الحلبة مع بضعة فصوص مهروسة من الثوم مع قليل من زيت الزيتون ويستعمل المزيج دهاناً للروماتزم وآلام البرد وآلام العضلات.

- تستعمل لبخات دافئة من مسحوق الحلبة: كعجينة توضع فوق الأماكن المصابة،بحيث تكون ثخانتها نحو ٥ ملليمتر، ثم تغطى بطبقة من القماش، وذلك لحالات الأورام والقروح والدمامل.

- يستعمل مسحوق الحلبة ممزوجاً مع عسل النحل على شكل دهان موضعي لحالات قروح فروة الرأس.

وحديثاً أمكن فصل مادة الديوسجنين من بذور الحلبة كونها المولد الأول لتحضير الهرمونات الجنسية صناعياً، التي تدخل في صنع المواد الطبية المستخدمة في تحديد النسل عند النساء. كما تدخل هذه المادة في تحضير مادة الكورتيزون ومشتقاتها المختلفة، التي تفيد في علاج الأمراض الصدرية والروماتزمية.

يقول الدكتور جيمز دوك في كتابه «Hand book of Medicinal Herbs» في طبعته الثامنة نشر CRC Press ١٩٨٩م يقول: إن الحلبة تستعمل لعلاج الأورام السرطانية (انظر صفحة ٤٩٠). كما تشير الأبحاث على الحيوانات أن الحلبة تكبت سرطان الكبد.

الجرعة العلاجية للحلبة هي ملء ملعقة طعام متوسطة بمعدل مرتين يومياً. كما يوجد مستحضر من بذور الحلبة مقنن في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

هل للحلبة أضرار جانبية ؟



نعم للحلبة أضرار جانبية، وهي مجهضة، ويجب على المرأة الحامل عدم تناولها خلال مدة الحمل. كما أن الجرعات الزائدة منها تسبب الصداع والقيء. كما أنها تهبط خميرة التريبسين في الأمعاء، وهذه الخميرة مفيدة، ونقصها يسبب مشكلات لصحة الجهاز الهضمي، بالإضافة إلى أنها تنقص التربسين الكيموسي المهم في الأمعاء.

نظراً لوجود سبعة أنواع من الحلبة ولا يمكن التفريق بين شكلها الظاهري لتشابها، ولا يمكن التفريق بينهم إلا عن طريق الوصف الفسيولوجي والمواد الكيميائية في كل منهم. وعليه فإن استخدام أي نوع من الأنواع الأخرى غير النوع الأول T. foenum graecum – قد يكون لها مضار خطيرة.



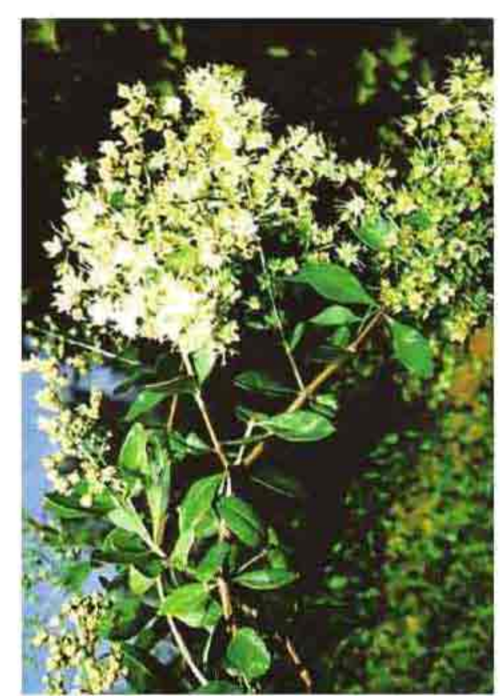


الحناء
Henna

يعـرف الـحناء أيضاً بالآسماء

، Alcanna, Egyptian Privet
Henna Follum, Henne, Jamaica Mignonette

والحنــاء نبات شجري معمر مستديم الخضــرة، غزير التفرع، منتصب ذو لون أحمر يميل إلى البني. يصل ارتفاع الشجرة إلى ثلاثة أمتار أو أكثر، وفروعها طويلة ورفيعة. غزيرة الأوراق، وهي بسيطة رمحية الشكل أو بيضاوية، طولها يتراوح ما بين ٢-٤سم، وهي متقابلة الوضع على الفروع، ليس لهـا أعنـاق (جالسة) جلديـة الملمس وحافتها ملســاء، ولونها أخضر داكن. الأزهار صغيرة في صورة نورة عنقودية طرفيـة الوضع، ولونها أحمر خفيف أو أبيض مصفر. الثمار كبسولية وكروية الشـكل، قطرها ما بـين ٥١, ٠-سم، ذات لـون بنــي فـاتح بداخلهـا عـدد كبير من البـذور مثلثة الشكل، صغيرة الحجم لونها يميل إلى السواد.



يعـرف الحنـاء علميـاً باسـم Lawsonia inermis مـن الفصيلـة

الحنائيـة Lythraceae. يوجد تنوع من هذا الجنس مثل L. alba, L.miniata والصنف L.abla أزهاره بيضاء، بينما الصنف L. maniata ذو أزهار بنفسجية.

الموطـن الأصلي للنبـات: منطقة جنوب غرب آسية، وهـي الموطن الأصلي لنبات الحنـاء بالرغـم من نموهـا البري الكثيـف في البيئـات الإستوائية وشبـه الإستوائية الأخـرى لقارة إفريقية، وبعض جزر المحيط الهندي. لقد انتشرت زراعتها في مناطق أخرى مختلفة، منها حوض البحر الأبيض المتوسط، خاصة المناطق الجافة المعتمدة علـى الري الصناعـي مثل مصر. وأهم البلـدان إنتاجاً للحناء هـي مصر والسودان والصـين والهنـد والباكستان والمملكـة العربية السعودية؛ حيث يـزرع في منطقة مكة المكرمة ومنطقة جازان والمنطقة الوسطى.

الجـزء المستخدم من نبات الحناء: الجزء المستعمل الأوراق والأزهار والأغصان والبراعم الحديثة النمو والقشور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الحناء وسوقها الحديثة على مادة ملونة تسمى لوزون (Lawsone)، وتعـد هذه المادة الصبغات النباتية الثابتة. كمـا تحتوي على مواد راتنجية (Resins) ومـواد عفصية تعـرف باسم Hennatanin. وتحتوي أزهـار الحناء على زيت طيار ذي رائحـة ذكيـة وقويـة، وأهم مكوناته مادتـا الفاو بيتـا أيونـون (&none ١٠ and B). وتعرف أزهار الحناء باسم «تمر حنة».

تـزداد كمية المـواد الفاعلة وخاصـة مادة اللـوزون في أوراق الحنـاء كلما تقدم النبات في العمر، والأوراق الحديثة تحتوي على كميات قليلة من هذه المواد عن مثيلتها المسنـة. كما تحتوي على حمض الجاليك ومواد سكريـة. وقد أمكن فصل مادتين من المـواد الزانثونيـة Xanthones همـا لاكسنثـون ١- (Laxanthone١-) ولاكسنثون٢- (axanthone٢-) وهمـا يمثـلان مـادة الكومارين Coumarin، التـي تعـرف باسـم لاكومارين Lacoumarin. كما ثبت أن المادة الجلوكوزيدية المعروفة باسم اللاوزن قد تتحـول بفعل عمليات الأكسدة الذاتيـة إلى جلوكوزيدات أوليـة Primary glycosides تسمى حنوسيد أ، ب، ج (Hennosides A,B,c).

الاستعمالات:

استعملت أوراق الحناء منذ آلاف السنين في الزينة كمستحضر للتجميل، وذلك بصبغ اليدين والرجلين وشعر المرأة لنقشها باللون الأحمر المسود، أو البني المسود الناتج من مزج مسحوق أوراق الحناء مع الماء الدافئ، وتفيد عجينة الحناء في تثبيت لون شعر الرأس وتمنع من تساقطه أو تقصفه.

وقد ذكرت أحاديث كثيرة عن الحناء، فقد ذكر عبدالملك بن حبيب أن الحناء دواء رسول الله ﷺ، إذا أصابه خدش أو جرح أو قرحة وضع عليها الحناء، حتى يرى أثره على جلده. وكان إذا صُدِعَ غلف رأسه بالحناء. وكان لا يشتكي إليه أحد وجعاً برجليه إلا أمره بالحناء يخضبهما به. وذكر حديثاً عن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: «**من دخل الحمام فأصاب هذه النورة. ولم يصب شيئاً من حناء فأصابه وضح فلا يلوم إلا نفسه**».

وقال أبو هريرة: «**كان رسول الله ﷺ إذا نزل عليه الوحي صُدِعْ فيغلف رأسه بالحناء**». وأخرج أحمد في مسنده، والبخاري في تاريخه، والحاكم في المستدرك وصححه، وأبو داود في سننه، وابن السني في الطب النبوي وأبو نُعيم في الطب النبوي عن سلمى رضي الله عنها قالت: «**ما شكا أحد إلى النبي ﷺ وجعاً في رأسه إلا أمره بالحجامة، ولا وجعاً في رجليه إلا قال: أخضبهما بالحناء**».

وأخرج إبن السني وأبو نُعيم في الطب النبوي عن أبي رافع رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**عليكم بسيد الخضاب الحناء، يطيب البَشَرة، ويزيد في الجماع**». وفي الترمذي عن سلمى أم رافع خادمة النبي ﷺ، قالت: «**كان لا يصيب النبي قرحة ولا شوكة إلا وضع عليهما الحناء**».

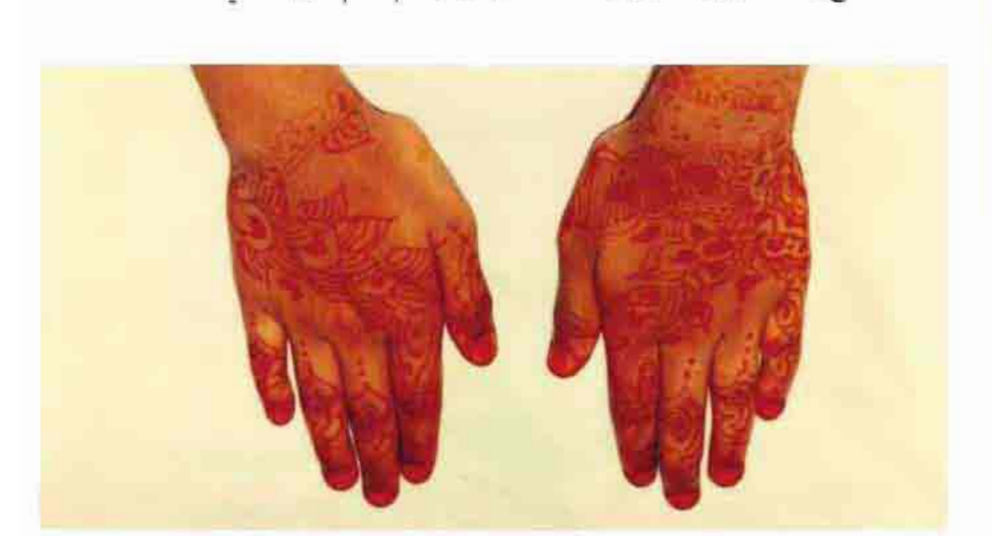
لقد أثبتت الدراسات المصرية أن قدماء المصريين استخدموا مسحوق أوراق الحناء في تحنيط جثث الموتى لعدم تعفنّها، ويعود ذلك إلى أنها مقاومة للفطريات والجراثيم. كما أن أوراق الحناء تفيد أيضاً في حالات الإصابة بالقراع الإنجليزي والقراع العادي والإصابة الفطرية الناتجة عن أمراض الجرب الجلدي للإنسان والحيوان.

وحديثاً، ثبتت فاعلية أوراق الحناء في علاج بعض أنواع السرطان، منها مرض الساركوما Sarcoma. والتقلصات المعدية والعمل على إزالتها، ولها تأثير مشابه لتأثير فيتامين K. اللازم لوقف الإدماء والنزيف الدموي الداخلي. وفي علاج صداع الرأس وتضخم الطحال، وتعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

لقد انتشر استخدام الحناء في أنواع الشامبوهات ومستحضرات الشعر ودهونه بدرجة كبيرة في السنوات الأخيرة؛ نتيجة لانتشار الفوائد الطبية للحناء للشعر والجلد.

وقد نشرت مجلة «Cutis» المتخصصة في أمراض الجلد في الولايات المتحدة الأمريكية في عددها الأول لعام ١٩٨٦م؛ للدكتور ناتو مقالاً عن الحناء، جاء فيه إنه صبغة ممتازة طبيعية مؤقتة للشعر، وتكسبه لمعاناً وبريقاً، وتمنع تقصف نهايات الشعر، ولا يسبب الحساسية كما تفعل الصبغات الأخرى الصناعية. لقد استخدم الحناء منذ عهد الفراعنة إلى يومنا هذا في الأغراض الآتية:

- تقوية الشعر وتلوينه وإزالة تقصفه وأمراضه، ويبقى أثره مدة شهرين تقريباً.
- معالجة الأمراض الجلدية وتشقق الجلد وفطريات الجلد، التي تصيب الجلد مثل Tinea pedis. التي عادة ما تصيب أصابع القدمين، وتسبب تسلخاً فيها مع رائحة كريهة، ويعرف هذا المرض باسم قدم الرياضي Athelete's foot؛



حيث تكثر في الرياضيين مع العرق ولبس الجوارب، التي قد يتبادلونها فيعدي بعضهم بعضاً. كما استخدم الحناء لمداواة الجرب Scabies.

- علاج الأظفار المتشققة والمصابة بالتهابات فطرية.
- علاج الجروح والقروح المزمنة.
- علاج الصداع. وقد ورد ذلك عن النبي ﷺ.
- علاج مرض القلاع الذي يصيب الفم وخاصة لدى الأطفال؛ حيث تمضغ الأوراق أو يصنع عجينة من مسحوق الأوراق وتلاك في الفم، وكذلك قروح الفم واللسان. كما أن مُغلّى الأوراق يستعمل غرغرة لآلام الحلق.
- مفيد جداً لتشقق الأظفار، ويفيد من البثور العارضة في الساقين والرجلين وسائر البدن. وزهره إذا سحق وخلط مع خل سكن الصداع ويفيد في منع تقصف الأظفار.
- يستخدم على نطاق واسع في صباغة الجلود.



الحنظل الشري

(Colocynth) Bitter apple

الحنظل هو عشب حولي، جذوره معمره، وسوقه زاحفة منتشرة بكثرة، وهـي دقيقـة ذات زوايـا متفرعـة خشنـة الملمـس، ذو معاليـق بسيطة، وأوراقه خضراء شاحبة خشنة الملمس ومفصصـة. والأزهار في إبط الأوراق محمولـة على أعناق زغبيـة. والثمرة كرويـة منقطة أو مخططة بالأخضر والأبيض أو الأصفر، ملساء عند نضجها، ويشتد اصفرارهـا عنـد تمام النضـج. ذات لب جاف أسفنجـي شديد المـرارة، وقد ضرب بـه المثل في المـرارة، وفي داخل اللب الأسفنجـي عدد كبير من البـذور ذات لون بني، تشبـه إلى حد ما بذور البطيخ الأصفر ولكنهـا أصغر، وتعرف البذور في منطقة نجد «بالهبيد»، ومن أسمـاء الحنظل الشائعة «الشري» ومرارة الصحراء. يعرف الحنظل علمياً باسم Citrullus Colocynthis من الفصيلة القثائية Cucurbitaceae.

الموطـن الأصلـي للحنظل: الجزيـرة العربية وينتشـر في أرجاء المملكـة العربية السعودية، والمنطقة الشرقية للبحر الأبيض المتوسط وإفريقية وأسية.

الجزء المستخدم من الحنظل: لب الثمار والبذور والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الثمار على عدد من الكيوكاربيتاسينات Cucurbitacin B, D, D, I المضادة للفيروسات. كما تحتوي على جلوكوزيدات وأجليكونات الخاصة بالتربينات الثلاثية رباعية الحلقات. كما يحتوي على مواد طيارة في كل من البذور ولب الثمرة، وكذلك مواد عفصية في البذور وليكوأنتوسيانين في لب الثمرة وغلافها وأستيرولات غير مشبعة أو تربينات ثلاثية في كل من الأوراق والسوقا والثمار والبذور. كما تحتوي على كومارينات في لب الثمرة وغلافها. ومواد راتنجية وقلويدات وبكتينات وصابونينات. وكولوسنتين وكولوسنثتين، وكذلك كحول السترولول والترسين B وثنائي الترسين B. كما تحتوي على هتراكونتين وسترولين وحمض السترولينيك.

الاستعمالات:

استخدم الحنظل منذ آلاف السنين فقد عرفت أهمية نبات الحنظل في علاج عدد كبير من الأمراض منذ فجر التاريخ، وفي مختلف الحضارات قديمها وحديثها. اهتم المصريون القدماء بالحنظل. إذ جاء في القراطيس الطبية المعروفة باسم إيبرز وهيرست ولندره وبرلين وزويخا وغيرها الكثير من الوصفات الطبية التي ذكر فيها الحنظل كأحد مكوناتها الرئيسة. فقد جاء ذكر الحنظل في قرطاس إيبرز في ١٠٥ وصفة من أصل ٨٧٧ وصفة وردت في هذا القرطاس. ومن العلاجات الشهيرة التي ذكر الحنظل في وصفات دوائها نذكر علاج البول الحمضي أو النشاذري وعلاج الرئة وعلاج إصلاح البول وتسهيل التبرز ودرء كل الأمراض من البطن، ومداواة الأمعاء وعلاج الإمساك وقتل الدود ودرء الأنيميا المصرية المصحوبة بهمود أي بثقل في الجسم، ومعالجة حرقة والتهاب الشرج ووخز الرجلين وفي عمل لبوس لتبريد الشرج، ومعالجة سطح الجسم ومعالجة المصران الغليظ ودرء ألم القلب، وعلاج صداع الرأس وفي صناعة الأدوية المزيلة للقيء، ولتقوية البصر ولإزالة عتمة العين، ولعلاج فتق العين، ولإزالة احتقان العين. ولإزالة الحبوب من العين، أي الرمد الحبيبي، ولدرء الحول من العينين، ولإزالة الغشاوة والآلام والصداع الذي في العينين، ولمنع تكون الشعر الأبيض في الحاجب ولعلاج الحروق، ولسحب الدم الذي في فتحة الشرج، ولعلاج الدمامل ونمو اللحم الذي تأكل من الجروح، ولإزالة وجع الأسنان ولإزالة البثور ولتسكين

الجـرب، ولإزالة الرعشة ولإزالة النتانــة من اعضاء جسم الإنسان،ولعلاج التشنج في أي عضو، وفي علاج عين السمكة في الأصابع، ولعلاج الأسنان المتآكلة، وفي الأدوية التي تجهز للمرأة فتجعلها تحمل في السنة الأولى والثانية والثالثة ولأجل انقباض الرحم.

وفي الحضارات العربية قديمهــا وحديثها اهتم الأطباء العرب والمسلمون بنبات الحنظـل، ليس فقط كعقار فاعل لعــلاج الكثير من الأمراض؛ بل للحفاظ على صحة الإنسان وحيويته وشبابه.

يستخدم لب الحنظل مسهلاً قوياً طارداً للديدان، وخافضاً للحمى، وطارداً للأرياح.

يستخدم ضــد الأورام وحب الشباب والبهاق وللربو والنزلات الشعبية وإفرازات المسالك البولية واليرقان وتضخم الطحال والغدد الدرنية في الرقبة.

يستخدم الجذر في التهابــات الثدي وآلام المفاصل، ويستخدم خارجياً في الرمد وآلام الرحم.

تستخدم الثمرة والجذر لعلاج لدغة الثعابين والعقرب، واللب الموجود في الثمرة هو المادة الطبية، ويجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف طبي نظراً لسميته.

يعــد الحنظل من أشــد المــواد سمية، حيث يسبب تهيجاً للمعــدة والأمعاء، ويسبب الإسهال الشديــد. ولو أكل الإنسان ربع ثمرة فإنه سيموت لا محالــة، ويحكى أن امــرأة تناولت ١٢٠ جراماً من الحنظل من أجـل أن تسقط جنينها إلا أنها ماتت بعد ٥٠ ساعة بالرغم من من العلاج.



علاج التسمم بالحنظل:

يجب إخــلاء المعدة مما فيهــا بأسرع وقت عــن طريق الغسل، ثم بجرعة عن طريق الفم أو الشرج من صبغة الأفيون، ثم يتبع بأحد المنبهات وطعام غني بالمواد الهلامية.



الخبيز
Malva



الخبيـز نبات عشبي حـولي، يتراوح ارتفاعـه ما بـين ١٠ إلى ٣٠سـم. أوراقه مستديـرة مروحيـة مفصصـة، عنـق الورقـة طويـل، ويكـون اتصالـه بالورقة مـن منتصفها، ولها حافـة مسننة راحية التعريـق. الأزهـار صغـيرة ذات لـون بنفسجي باهت، متجمعة في إبط الأوراق. الثمرة خشنة السطح منشقة.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Malva parviflora مـن الفصيلـة الخبازيـة Malvaceae.

ينتشـر النبـات في جميـع مناطق المملكـة، وهو نبـات شتوي، ويتواجـد بكثرة بين مزروعات المحاصيل.

الجزء المستعمل من النبات: جميع أجزائه بما في ذلك الجذور.

يعرف النبات في المنطقة الجنوبية باسم (القَبَلَة) وتستخدم جذوره لغسل الشعر، لاحتوائه على كمية كبيرة من الصابونين.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات على أحماض أمينية مثلMavic acid ، cyclopropenoidfatty acid ومواد لعابية ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عرفت الأهمية الطبية لنبات الخبيز منذ آلاف السنين. وروى أن يزون الأمبراطور الروماني كان يشرب منقوع الخبيز يومياً، ويفخر بجمال بَشَرَته.

وشيشرون، وهوراس كانا يأكلان الخبيز في السلطة، والفيلسوف اليوناني فيتاغورث كان يؤكد أن الخبيز يطلق المعدة. ومدرسة سالبرن الطبية الإيطالية الشهيرة، كان الخبيز لديها مقدراً ومحترماً، وكان يسمى «حشيشة الجبن».

وصف الخبيز في الطب القديم أنه يلين البطن، ويدر البول، وخاصة الغصون، فهي نافعة للأمعاء والمثانة. وبذره نافع للرئة وخشونة الصدر. وورقه ينفع للقلاع وتسكين السعال. وزهره نافع لقروح الكلى والمثانة شرباً وضماداً. ومُغلّى الزهور يكون بنسبة ١٥ جراماً في لتر ماء، ونقيع زهوره وجذوره ٣٠ جراماً في لتر ماء.

يقول ابن سينا في كتابه «القانون في الطب»: إن ورق الخبيز وزهره الكل ملين للصدر، ومدر للبن، مسكن للسعال. وبذره أجود منه في إزالة خشونة الصدر.

أما داود الأنطاكي فيقول في الخبيز: «إنها تلين البطن، وتطفئ اللهيب والصفراء، وتنفع من الحكة والجرب، وقروح الأمعاء وخشونة القصبة الهوائية، وحرقة البول والسدد، وأوجاع الطحال واليرقان».

ويقول بوليس: «إن الجذور تمضغ أو تدعك بها اللثة لعلاج تقرحاتها. ومستحلب الأزهار والفروع والثمرة تستعمل غرغرةً لخواصها القابضة، ولعلاج آلام الجهاز الهضمي وملينة».

ويقول قدامة: «إن الخبيز مع النشاء تفيد في علاج جروح الشرج. كما أن الغسل بمُغلّى الأوراق يلطف احتقانات الرحم وغشاء المهبل».

ويقـول وديع جبر في كتابه «الشفـاء في النباتات»: إن لنبـات الخبيز فوائد طبية في عـلاج الأمراض الصدرية، والتهـاب البروستاتا، وحبس البـول، والبول الدموي، والتهاب الكلى، والتهاب الأمعاء.

ويقـول قطـب في كتاب «النباتات الطبيـة في ليبيا»: إن مُغلّـى أوراق الخبيز يفيد في عـلاج الطفح الجلدي، ومـدر للطمث، ومقو للأعصاب، كما يستخدم أيضاً غسولاً للعين وللمهبل. والبذور مسكنة للآلام، وتستخدم في علاج الكحة والقرح المثانية.

وفي الطب الحديث يوصف منقوعه الحار لتسكين آلام الحلق؛ حيث يؤخذ غرغرة كل ٤ ساعات. وشرباً للسعال الخفيف والقبض.

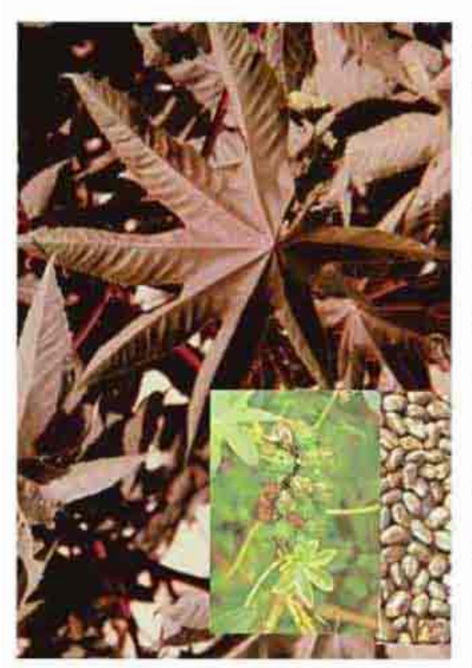
ويستخدم منقوع الأزهار على هيئة حقنة شرجية، ليرطب الأمعاء، وتخفيف آلام البطـن. وأوراقـه المطبوخة تفيد للأمراض الجلدية كلبخات. والغسـل بمُغلّى أوراقه يلطف احتقانات الرحم والمهبل.

نبـات الخبيـز يطبخ ويؤكل غـذاءً في بلاد الشـام، وهو يباع في وقـت الشتاء مع الخضر كأحد الخضر الشتوية المستخدمة في الغذاء.

جـذور الخبيز كانت تستخدم فيمـا مضى بديلاً للصابـون والشامبوهات لغسل الشعر؛ حيث يعطي رغوة عظيمة، ويعطي الشعر بريقاً ولمعاناً جذاباً.



الخروع
Castor



يوجد نحو سبع عشـرة عينة، بعضها شجيري معمر، والبعض الآخـر شجري معمر، وهذه الأنواع تعطي بذوراً كبـيرة، تحتوي نسبة كبيرة من الزيت الثابت يصل إلى ٤٠٪ من وزن البذور، وهذا الزيت يستخدم في الأغراض الطبية، وقد يصل طول هذا النوع من الخروع إلى ١٣متراً تقريباً. كما يوجد نوع آخر حـولي صغير يعطي بـذوراً صغيرة، ويعد هذا الصنـف أصغر أنواع الخروع. يـتراوح ارتفاعه ما بين ١-٣ مـتر، ذو ساق خشبية مجوفة، يميل لونها إلى الرصاصي، وأوراقه مفصصة كبيرة، لها عنق طويـل، والأزهار أسطوانية ذات لون أصفر، تتجمع على هيئة نورات في عثكول منتصب. الثمرة منشقة تحتـوي ثلاث كرابل، بكل كربلة بذرة واحدة. البذور رمادية اللون، مزركشة بلون بني أو أحمر لامعة، قصرتها سهلة الكسر، وسرة البذرة بارزة ذات رأس مبيض.

يعرف النبات علمياً باسم Ricinus communis من الفصيلة Euphorbiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند والبرازيل والصين والاتحاد السوفيتي وتايلاند.

الجزء المستخدم: البذور وزيت البذور والأوراق والجذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي بذور الخروع ما بين ٤٦ - ٥٣٪ زيت ثابت، الذي يتكون من جلايسيرايدز Glycerides أحماض ريسينوليك Ricinoleic وأيزوريسينوليك Isorecenoleic وستياريك Stearic ودايهيدروكسي ستياريك Dihydroxystearic، كما تحتوي البذور على مركب يدعى ريسين Ricin وهو سام جداً، وعادة يسخن الزيت المفصول للحصول على هذا المركب؛ حيث يتجمد بالحرارة، ويفصل بطريقة الترشيح، كما تحتوي البذور قلويداً يعرف باسم ريسينين Ricinine وهو غير سام.

الاستعمالات:

للخروع استطبابات قديمة فرعونية ويونانية وعربية. جاء في بردية «إيبرس»: أن زيت الخروع يستعمل دهانا لعلاج القروح، ولإزالة القشور من فروة الرأس، ومشروباً مسهلاً، ومزيلاً لعفونة المعدة والأمعاء، ولطرد الديدان؛ وإذا استُخدم على هيئة ضمادات فإنه يزيل حمرة الجلد وآلام الرأس ودمع العين. ويُستعمل الزيت دهاناً موضعياً لعلاج التهابات الشرج والأورام والبثور. أما الأوراق والأزهار فذُكرت في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات كمشروب لعلاج عسر البول ولإزالة الارتشاحات. وقال ديوسقريدس: «إن دهن الخروع يصلُح للجرب والقروح الرطبة والأورام الحارة في الشرج، ويَصْلح لانضمام فم الرحم وانقلابه، وإذا شرب أسهل البطن، وأخرج منها الدود، وهو نافع في إخلاط بعض المراهم. وإذا دق حب الخروع تضمَّد به نقى الثآليل والكلف، وإذا دق ورق الخروع مع السويق سَكّن الأورام البلغمية الحارة والعارضة للعين، وإذا تضمَّد به وحده أو مع الخل سَكّن أورام الثدي بعد النفاس، نتيجة احتقان اللبن، كما أنه نافع للنقرس والحميات».

وقال جالينوس: «إن دهن الخروع أحدُّ وألطف من الزيت الساذج، وحب الخروع يسهل وكذلك ورقه إلا أن الورق أضعف من الحب بكثير». وقال بديفورس: «إن للخروع خاصية الإذابة والترقيق والتلطيف وتقوية الأعضاء».

وذكر ابن سينا «أن زيت الخروع يصلح لمزج واختلاط بعض المراهم». وقال ابن سيرانيون: «إن الخروع يسهل البلغم إسهالاً خفيفاً، والضماد بأوراقه الغضة ينفع من

النقرس ووجع المفاصل». وذكر ابن البيطار «أن الخروع محلل وملطف، وأن زيته ينفع للجـرب والقروح الرطبة». وقال داود الأنطاكي: «إن زيت الخروع يحلل الرياح، ويزيل الصـداع، وإذا طعـام أُكِلَ البلغـم وأدر الحيض، كما أنه ينفـع للشلل والنقرس وعرق النَّسا دهاناً». وقال الدمشقي: «إنه ملين للعصب، مسهل للبطن، ومنق للعروق». وذكر الرازي وآخرون: إن للخروع استطبابات مماثلة لما سبق ذكره آنفاً.

وقـد حدثت قصة حقيقية لاثنين من الأصدقـاء أكلا من بذور النبات، الذي كان ينمـو في مشتـل الخرج الزراعي؛ ثم ذهـب كل منهما في حال سبيلـه؛ ثم شاء الله أن يجتمعـا بعد عدة ساعـات في إسعاف المستشفى المركزي بالرياض، نتيجة تسممهما ببذور الخروع الذي سبب لهما إسهالاً شديداً وأمراضاً.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:

- يستعمل الزيت مليناً ومدراً للطمث وطارداً للديدان.
- يستعمل مُغلّى الجذور لعلاج المغص المصحوب بانتفاخ، ولآلام الكلى والربو.
- قشرة الجذر تعد مسهلة قوية.
- يستعمـل الزيـت لتسهيـل عملية الـولادة، حيث إنـه يؤدي إلى حـدوث حركات تقلصية لعضلة الرحم.
- يستخـدم زيـت الخـروع بمعدل ملعقـة صغيرة يومـاً بعد الآخر، لحـالات سوء الهضم، وإزالة عفونة المعدة والأمعاء، والإمساك، والبلغم.
- يستخـدم مُغلّـى أوراق وأزهـار النبات بمعـدل كوب واحد على الريـق صباحاً، لتسكين آلام الروماتزم الحادة ووجع المفاصل وعسر البول.

الاستعمالات الخارجية:

- يستعمل الزيت لعلاج الأمراض الجلدية السطحية والشرجية.

- عصير الأوراق مسكن لالتهابات العين.

- يستعمل في المراهم المستخدمة في الحروق والتقرحات وتليين البشرة، كما يدخل في صناعة الكريمات التجميلية والصابون.

- يستعمل الزيت دهاناً لإزالة البثور والبقع الجلدية والجرب بعد تنظيف أماكن الإصابة بالماء الدافئ والصابون.

- لإزالة الأورام والتهابات آلام الثدي يستخدم خليط من الخل وزيت الخروع دهاناً موضعياً قبل النوم.

- تستخدم الأوراق على هيئة ضمادات في اليوم الأول، ثم يستخدم الزيت دهاناً بعد ذلك لآلام الرأس والتهابات البشرة.

- يستخدم الزيت دهاناً مرة واحدة في اليوم لعلاج القراع وضعف شعر الرأس واحمرار الجلد.

- كما تجدر الإشارة إلى أن الخروع يستخدم في وصفات كثيرة في منطقة جازان، فهو يستخدم مسهلاً، وورقه نافع لمرض الجنان؛ حيث تسحق الأوراق وتوضع على رأس المريض مدة ٤٠ يوماً. ويستخدم في علاج اللقوة، حيث يشرب الزيت كمسهل، ثم يدهن به المريض، ويتفوح بأفرع الأثل الغالية على النار، ويشمم قطرانه، ويمضغ لباناً.

- يستخدم الورق في أبها وضواحيها لعلاج الصداع والحرارة وخاصة لدى الأطفال؛ حيث توضع الأوراق على الرأس بعد حلق الشعر وتربط وتترك حتى يتعرق المريض. وكذلك تربط أوراق الخروع على اليدين بعد تخضيبها بالحناء.



الخطمي
Marshmallow

الخطمـي عشب معمر مع جذور صفراء متفرعة وسوق قائمة وطويلة مكسـوة بأوراق كبيرة متناوبة مقسمـة ومسننة مخملية ناعمة الملمس. أزهاره بيضاء زهرية اللون، وتجذب النحل بكثرة موضبة في عناقيد غـير نظاميـة في إبـط الأوراق. الثمار عبارة عن قشـرة خارجية في داخلها عدة جوزات أحادية البذرة. يعرف النبات علمياً باسم Althia officinalis من الفصيلة الخطمية Malvaceae.

الموطـن الأصلي للنبات: ينتشر بشكل واسع من غرب أوروبة إلى سيبيريا، وهـي مستوطنة في الجـزر البريطانية،حيث تنمـو في المستنقعات المالحة وعلى المنحدرات قرب شواطئ البحار.

الأجزاء المستعملة من النبـات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية :

يحتـوي جذر الخطمـي على نحـو ٣٧٪ نشـاء، ونحو ١١٪ مـواد هلاميـة ونحـو ١١٪ بكتـين والفلافونيـدات وحموض الفينوليك والآسباراجين والسكروز.

الاستعمالات:

يعــرف هذا النبات بصفته من أطباق التحلية المكونة من عجينة محلاة بالسكر. استخــدم الخطمــي من قبل ٢٥٠٠ سنة. حيث استخدم في الغــذاء قبل أن يستخدم في الدواء. فقد ذكر في كتاب أيوب أنه كان يستهلك عبر المجاعات، وفي العصور الوسطى أثناء أيام القحط كان الناس يغسلون جذور الخطمي ثم يطبخونها مع البصل.

تعــود المزايــا العلاجية لهــذا النبات إلى عصــر أبقراط الــذي كان يصف مُغلّى جــذور الخطمي لمعالجة الكدمات وفقدان الدم الذي تسببه الجروح، وبعده بأربعمائة سنة كان الطبيب الأغريقي ديوسقريدس يصف كمادات جذور الخطمي لمعالجة عضات ولسعات الحشرات، كما كان يصف مُغلّاها لمعالجة آلام الأسنان والإقياء ومضاد للسموم (ترياق). كان الرومان يحبون الخطمي، وقد كتب عالم الطبيعة الرومــاني بلين القديم «كل من يتناول ملء ملعقــة من الخطمي سيكون في منأى عن المرض طيلة النهار».

كان الأطباء العرب في القرن العاشر يستخدمون كمادات أوراق الخطمي لمعالجة الالتهابــات. أما الأطباء الشعبيون القدامى في أوروبة فقد كانوا يستخدمون جذور الخطمي علاجاً للاضطرابات الهضمية والالتهابات البولية وآلام الأسنان والحلق.

والخطمــي أحــد النباتــات التــي يفضلهــا عــالم الأعشــاب البريطــاني نيكولاس كولبير؛ الذي عاش في القرن السابع عشر، حيث كان يقــول: «ربما تتذكرون الزمن الذي كان فيه المرض المدمر يقضــي على الكثير مــن النــاس، وكان معهد الأطباء عاجــزاً تماماً. لقد أصيب ابنــي ولم يكن لدي شيء لإعطائه ســوى الخطمي المسحوق والمغلّى في الحليــب وقد شفــي من المرض - أحمد الله على ذلــك - بعد يومين من هذا العــلاج وكاعتراف بفضل الله سأجعل نفسي الناطــق الرسمي باسمه، لكي أضمن له المستقبل الخالد».

كان كولبــير يوصــي بتناول الخطمي للحصــول على مفعولــه المهدئ في حالات الحمــى واضطرابات المعــدة والسل، وذات الجنب وأمراض صدرية أخرى والسعال

والتهـاب الحلق واللهاث والتنفس المترافق مع الصفـير والتشنجات وتورم ثدي المرأة وآلام أخرى مزعجة.

كان المستعمـرون الأوائل هم من أدخل الخطمـي إلى أمريكة الشمالية، وفي نحو القـرن التاسـع عشر أدرج هـذا النبات في سجـلات دستور الأدويـة الأمريكية، وكان الأطبـاء الانتقائيون الأمريكان يصفونـه خارجياً لعلاج الجروح والرضوض والحروق والانتفاخات من الأنواع كافة. أما عن طريق الفم فكانوا يوصون بنقيع الجذور لمعالجة الرشـح وآلام الحلق والإسهال والسيلان ومشكلات المعـدة والأمعاء. وكافة الأمراض المرتبطـة بالكلـى والمثانة كافة. ومـن أهم استعمالات الخطمـي أن جذره يضاد فرط الحمض في المعدة والقرحات الهضمية والتهاب المعدة.

والخطمـي ملين لطيف ومفيد في كثـير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللفائفـي التاجي والتهاب القولون التقرحي ومتلازمة الأمعاء الهيوجية. تؤخذ أوراقه بعد غليها لعلاج التهاب المثانة وتكرر التبول. كما أن خصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي والنزلة القصبية وذات الجنب.

توجـد أنواع أخرى مثل الخبيزة الورديـة Althia rosea والخبازي الشائع Malva silvestris والخبازي البري M. Sylvestris

طريقـة تحضير الجرعـات: يؤخذ مـلء ملعقة صغـيرة من مجروش الجذر أو الأوراق وتوضـع في مـلء كوب ماء ويوضـع على نار هادئة مـدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

يوجد مستحضر مقنن علـى هيئة كبسولات متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



الدردار الأحمر

Slippery Elm

الـدردار شجـرة كبيرة يصل ارتفاعهـا إلى نحو ١٨ متراً؛ ذات جـذع بني ولحاء خشـن أبيض ضـارب إلى الرمـادي، تسقط أوراقهـا في الشتاء. تظهـر الأزهار قبل الأوراق في فصـل الربيع علـى رؤوس الأغصان بشكل عناقيـد، وهي صغيرة بنية إلى حمراء اللون.



أوراق النبات ريشيــة بيضاوية إلى شريطية مسننة الحواف، وتظهر بعد الأزهار الثمــار مجنحــة وتتدلى مــن الأغصان بشكل ضخــم، وتكون خضــراء في البداية، ثم تصبح بنية.

يعرف النبات علمياً باسم Ulmus ruba من الفصيلة Ulmaceae. الموطن الأصلي للنبــات الولايات المتحدة وكندا، ويشيع وجوده في جبال الأبالاش. توجد عدة أنواع من الدردار مثل الدردار الأبيض.

الجــزء المستخدم من النبات لحاء السوق فقط. تحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص.

الاستعمالات:

تعــد هــذه العشبــة الرائعة علاجــاً لطيفاً وفاعلاً لحــالات تهيج أغشيــة الصدر المخاطيــة والمسالك البولية والمعدة والأمعــاء. وقد استخدمهــا الأمريكيون الأصليون بعدة طرق مختلفة: كلبخة للجراح والبثور والقروح والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام ومشكلات الأمعاء.

يعد الدردار مغذياً جيداً، وهو ممتاز في حالتي النقاهة والضعف، وبالأخص عندما يكون الهضم ضعيفاً أو شديد الحساسية. كما أنه غذاء جيد للأطفال الصغار.

يفيد لحــاء الدردار ضد الحموضــة والإسهال والتهاب المعــدة والأمعاء. كما أنه يساعــد في تخفيف حــالات المغص والتهاب الأمعــاء والبواســير والإمساك ومتلازمة الأمعــاء الهيوجيــة. كما أن للــدردار مفعولاً لمشــكلات الصدر؛ حيث يخفــف السعال والتهاب القصبات وذات الجنب والسل. وتستعمل لعلاج الإمساك عند الأطفال.

كما أن الدردار يستعمل خارجياً كلبخة جيدة لسحب الشظايا أو الشوك وخلاف ذلك.





الدوم
Hyphoena

نبات الـدوم من النباتات النخيلية، وهو شجرة معمـرة، يصل ارتفاعه في بعض الأحيـان إلى ٣٠ متراً؛ يتفرع مثنى مثنى، أزهاره أحاديـة المسكن، وله أوراق مروحية الشكل، وثمار في حجم البرتقال، ولكنها صلبة وذات لون محمر إلى بني، وللثمرة بذرة كبيرة صلبة بنية اللون ملساء. والثمار التي يغلفها نسيج فلليني حلوة المذاق وتؤكل.

يعرف النبات علمياً باسم Hyphoene thebiaca من الفصيلة النخيلية Palmae.

الجزء المستخدم من نبات الدوم (يعرف في منطقة جازان بالبهش) الجزء الليفي من الثمرة هو الذي يؤكل، وكذلك البذرة التي في حجم بيضة الدجاجة تماماً.

الموطن الأصلي للنبات المناطق المدارية وهو يكثر في منطقة جازان ورابغ.

تحتوي ثمار الدوم على مواد سكرية ومواد راتنجية وقلويدات.

أما فيما يتعلق بالاستعمالات، فقد عثر العلماء على ثمار الدوم في المقابر المصرية القديمـة بكاهـون بالفيوم. وكان هـذا النبات مقدسـاً عند الفراعنة، ويقـدم قرباناً للموتـى. وهنـاك العديد من رسومات الـدوم منقوشة على جـدران حديقة أحد أتباع «أنخـب» «البثـاني» في تل العمارنـة. وكان الفراعنة يأكلون الدوم هشـاً وعجيناً. لقد ورد الـدوم في بردية إيبرز الطبيـة ٣٢مرة في عدة وصفات متنوعة التركيب، وذكر في بردية «هيرست» الدوم علاجاً لحرقة المثانة، والبول الدموي، وتثبيت السن، ولتلطيف الأوعية الدموية.


١٢٦



أما الدراسات الحديثة فتقول: إن ثمار الدوم مفيدة في حالات الحميات ومنعشة في الوقت نفسه. كما أن الثمار تخفض ضغط الدم.

يستخدم ثمار الدوم بعد نقعه في الماء بغرض تليينه ثم تؤكل. كما يمكن سحق الغلاف الأسفنجي الليفي للثمرة سحقاً ناعماً، وتؤخذ منه مقدار ثلاث ملاعق طعام، وتضاف إلى كوب ماء وتمزج جيداً وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً، وذلك لعلاج الحميات وارتفاع ضغط الدم.

تستخدم بذور الدوم الصلبة حيث تحرق، ثم تسحق وتؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب لعلاج الربو. ويكون ذلك بمعدل ثلاث مرات يومياً.

يستخدم نوى الدوم غذاءً جيداً للجمال، حيث ينقع في الماء مدة ٢٤ ساعة ثم تعطى الجمال ويعد من أفضل الأطعمة المقوية للجمال.



الراولفيا
Rauolfia



شجيرة صغيرة متسلقة يبلغ ارتفاعها ٥٠سم، تتفرع بشكل دائري، دائمة الخضرة، الأوراق بسيطة متقابلة، وتخرج الأوراق في شكل مجموعات مكونة من ورقتين أو أكثر في كل عقدة وهي غير معنقة؛ أي أن الأوراق جالسة على الفروع وحافتها مسننة. الأزهار صغيرة الحجم، ذات لون أبيض إلى أخضر مصفرّ، والثمار عنبة بداخلها بذرة واحدة وأحياناً أكثر.

يعرف النبات علمياً باسم Rauwolfia serpentina من الفصيلة Apocynaceae كما توجد أنواع أخرى هي Rauwolfia vomitoria، R. densifloria.

الموطن الأصلي: الهند والباكستان وبورما وتايلاند.

الجزء المستخدم: الجذور والجذامير.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي Rauwolfia serpentine على ما لا يقل عن ٣٠ قلويداً، تتراوح نسبتها ما بين ٠,٧ - ٤٪ ومن أهم هذه القلويدات ريزربين Reserpine وريسينامين Rescinnamine، اجمالين Ajmaline أجمالينين Ajmalinine واجماليسين Ajmalicine وسربنتين Serpentine وسربنتينين Serpentinine كما تحتوي الراولفيا على فايتوسيترول Phytosterol وأحماض دهنية وسكاكر. أما الراولفيا الإفريقية Rauwolfia vomitria، فتحتوي بالإضافة إلى المركبات الموجودة في الراولفيا السابقة قلويدات ريزربوكسيدين Reserpoxidine وسيريدين Seredine والستونين Alstonine ويوهمبين Yohimbine.

الاستعمالات:

تستعمل مستحضرات الراولفيا والرزربين في علاج ضغط الدم المرتفع، كما تستخدم لتهدئة الأعصاب، وتقليل حالات التهيج العصبي والذهني في بعض الأمراض العصبية والنفسية، ومركب أجمالين يسوق في اليابان من أجل علاج عدم انتظام نبض القلب.

أما المركب يوهمبين فيستخدم منشطاً جنسياً قوياً، ويوجد منه مستحضر مقنن يعرف باسم Yohimbe متوافر في معظم الصيدليات ومخازن الأغذية الصحية.



الراوند
Rhubarb

الراونـد عشب معمـر، يصل ارتفاعـه إلى ثلاثة أمتار، ذو جذمـور (Rhizome) غليـظ وأوراق قاعدية كبيرة مقسمـة ومسننة الأطراف. سـاق الأوراق (عنق الورقة) طويل قوي ومضلع وفارغ. يتفرع النبات من أعلى، حيث يحمل عناقيد، في نهاية كل مرة مـن الأزهار الحمراء الخضراء إلى بيضاء، جميع أجـزاء النبات يميل إلى الاحمرار. ويعرف هذا النوع بالراوند الكفي. يوجد من الراوند عدة أنواع وهي حسب الأهمية:

Rheum palmatum ,R.officinale ,R. tanguticum, R.rhaponticum

والنوعان الأول والثاني مسجلان في دستور الأدوية العشبي البريطاني.



الموطن الأصلي للراوند: الراوند الكفي وهو الأهم، موطنه الأصلي الصين، وكذلك يعـرف بالراوند الصيني والتبت؛ حيث لا تزال أفضل أنواعه تنمو طبيعياً هناك. لكنه يزرع أيضاً في الغرب. ويزرع على نطاق واسع، ويتطلب جواً مشمساً وتربة جيدة.

الجـزء المستخـدم من النبـات جذموره الذي يجمـع بعد ٦-١٠ سنـوات من نمو النبات في الخريف بعد أن يتحول لون الساق والأوراق إلى اللون الأصفر.

يوجد أنواع من الراوند لا يستعمل طبياً، وإنما تستعمل أعناق الأوراق في الطعام، وتبـاع مع الخضر على هيئة حزم طويلة ذات لـون أحمر إلى مصفر. ونصل الورقة لا يؤكل لسمّيته الشديدة.

المحتويات الكيميائية لجذمور الراوند:

يحتـوي جذمـور الراونـد علـى جلوكوزيـدات أنثراكينونيـه Anthraquinone glycosides، وأهم مركبات هذه المجموعة الكيميائية كرايزوفانول (Chrysophanol) والؤايموديـن (Aloe-emodin) وإيموديـن (Emodin) وريـين (Rhein)، ويحتـوي جذمور الراوند أيضاً فلافونيدات من أهمها كاثيكين يحتوي أيضاً حموض الفينوليك ومـوادُ عفصيـة (Tannins)، وأهم مركباتها جلوكوجاللـين (Glucogallin) وحمض الجاليك Gallic acid) وكاتشين (Catechin). كما يحتوي الجذمور على نشاء وكمية كبـيرة من اكزلات الكالسيوم، كما يحتوي على عناصـر استروجينية مثل رابونيستين (Rhaponticin).

الاستعمالات:

يستعمل جذمور الراوند على نطاق واسع؛ حيث يستعمل مسهلاً جيداً، وقابضاً في الوقت نفسه، ويعود تأثيره السهل إلى الجلوكوزيدات الإنثراكينيونيه، والتأثير القابض إلى وجـود المواد العفصيـة. لقد استعمـل الصينيون جذمور الراونـد علاجاً مسهلاً وقابضاً منذ أربعة آلاف سنة ولا يزالون. وللراوند ميزة لا تجدها في أي عقار آخر، وهو تأثـيره المسهل والقابض في الوقت نفسه، بالإضافة إلى كونـه مصلحاً للمعدة وفاتحاً للشهية، لذلك فإنه يستخدم على نطاق واسع في تنظيف الأمعاء بدرجة مأمونة.

لقـد اتضح من الأبحـاث الأخيرة أن للراوند تأثيراً طبيـاً فاعلاً في علاج حالات الكبد وتنقية الدم. كما أنه يعد مطهراً، ويكسب الجسم مقاومة ضد الأمراض المعدية. كما تأكد للعلماء أن مسحوق جذمور الراوند مقوي للمعدة، وأن تناول الراوند بجرعات صغيرة يقوي المعدة، وينشط الهضم، ويوقف النزيف.

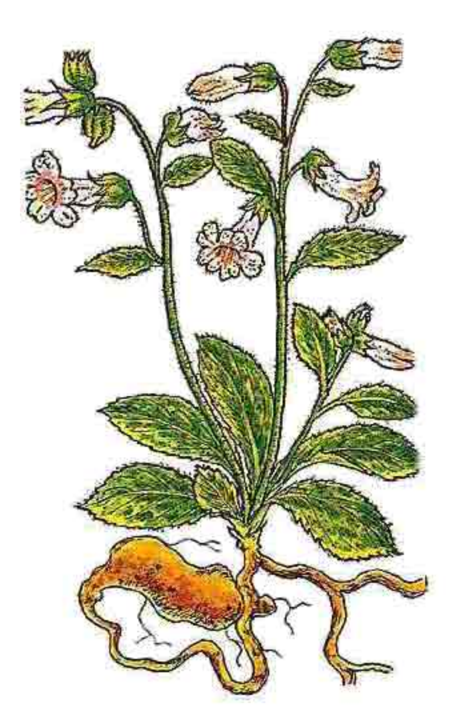
يظهر تأثير الراوند المسهل بعد ٥-١٠ ساعات، يتبع الإسهال عادة الإمساك، لذلك لا يمكن استعمال الراوند مسهلاً يومياً، بل يستعمل كلما أراد الشخص استعماله مرة واحدة، ويجب الحذر من إعطائه للمصابين بالبواسير وللمرضعات.

- يستخدم مُغلّـى جذمور الراوند بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوقه، وتضاف إلى لـتر مـاء، ويوضع على نار هادئة مـدة ١٠ دقائق ثم يـبردً، ويؤخذ منه ما يعادل كوباً واحداً يومياً، وذلك لعلاج حالات الإسهال، وأمراض الكبد، وضعف المعدة للهضم، وقلة إفراز الصفراء.

- يؤخـذ ملء ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشـرب بمعدل مرة واحـدة في اليوم وذلك لحالات الإمسـاك والتعفن وتلبك المعدة.



الرحمانية اللزجة
Rehmannia



الرحمانية عشب معمر يصل ارتفاعه إلى نحو ٦٠ سم ذو أوراق لاصقة وأزهار تتجمع في نهاية الأغصان على هيئة سنابل ذات لون إرجواني. يعرف النبات علمياً باسم Rehmannia glutinosa من الفصيلة Scrophulariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: تنمو في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين، وبالأخص في مقاطعة هينان.

الجزء المستعمل من النبات الجذور التي تحتوي على ستيرولات، وتشمل بيتاستيوستيرول وستجماستيرول. كما تحتوي على سكريات مثل المانتيول بالإضافة إلى مركب الرهمانين، ومن أهم المركبات Catalpol.

الاستعمالات:

تعد عشبة الرحمانية اللزجة من أشهر الأعشاب الصينية الهامة، وتدخل في كثير من المستحضرات العشبية الطبية التقليدية وذات تاريخ مأثور قديم،

فقـد ذكرها غي هونج Ge Hong، الطبيـب والكيميائي الصيني في القرن الرابع عشر الميـلادي، ويقال: إنها عشبـة تطيل العمر ذات تأثير مقو ملحـوظ للكبد والكلى، وقد أثبتـت الأبحاث أنها تقـوم بحماية الكبد ومفيدة لالتهابات الكبـد. لقد قامت أبحاث صينيـة لمعرفـة تأثـير هذه العشبـة دون تسمـم الكبد وتلفـه، وقد أظهـرت التجارب الإكلينيكية أنها فعلاً فاعلة في علاج التهاب الكبد.

كمـا قامت دراسات أخرى تبـين تأثير جذور عشب الرحمانيـة على ضغط الدم المرتفع، وأثبتت تلك الدراسات أن جذور عشبة الرحمانية تخفض ضغط الدم المرتفع وكذلـك الكوليسـترول في الدم. كمـا أن قدرتها على خفض الحمـى تجعلها مفيدة في عـلاج التهاب المفاصـل الروماتزمي. كما أثبتت الدراسـات خفضها لسكر الدم. كما أثبتـت الدراسـات أن عشبة الرحمانيـة تبرد الدم ويخفض درجة حـرارة الجسم في الأمراض الحـادة والمزمنة. كما أن طبيعته المبردة أدت إلى استخدامه لتخفيف شدة العطش واحمرار اللسان الناتج عن ارتفاع الحرارة. وأن هـذا النبات يستخـدم في حالات فقر الدم مثل النزيف الحيضـي الحاد غير العـادي، ويعد مقوياً رئيسـاً للكلى. تقـول الأبحاث الصينيـة: إن عشب الرحمانيـة مقوٍ تقليدي وقيم عند تقدم العمر ويعد مفيداً في منع الشيخوخة.

تدخـل الرحمانية اللزجة في عدة مستحضرات منهـا «حبة المكونات الثمانية»، التي يعدها العشابون الصينيون المعاصرون مدفئة ومنشطة.

كما يوجد مستحضر مقنن من الرحمانية متوفر في مخازن الأغذيـة الصحية على هيئـة كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لعلاج ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم.

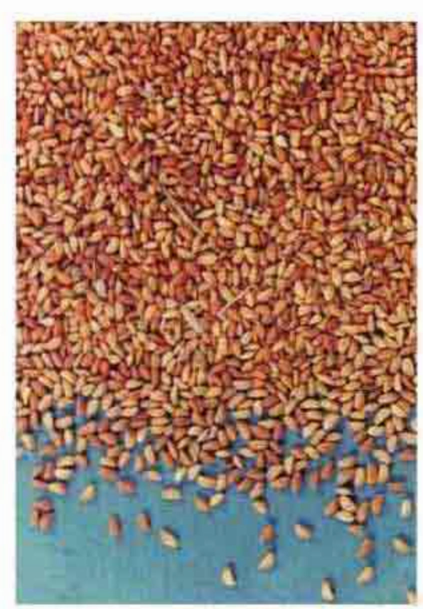


الرشاد
Garden Cress

الرشـاد المعـروف بالثفاء، وهو عشـب حولي يصل ارتفاعـه إلى ٦٠سم، ذو أوراق رمحية رقيقـة، وأزهار صغيرة بيضاء، وثمار صغيرة مدورة، تحمل بذوراً ذات لون بني فاتح. يعرف النبات علمياً باسم Lepidium sativum من الفصيلة الصليبية Cruciferae. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات، ولكن البذور هي الأكثر استعمالاً.

الموطن الأصلي للنبات: جميع أنحاء العالم، فهو ليس مقصوراً على منطقة معينة.

يحتـوي الرشـاد على جلوكوزينيـت، وتشمـل جلوكوتروبالوكين الـذي يتكون من أيزوثيوسيانـات البنزيـل وبنزايـل سيانيـد. كمـا يحتوي علـى حمض الأسكوربيك (فيتامـين ج) بنسبـة ٣٧٪. وأمـا البـذور فتحتوي على كوكوربيتاسـين Cucurbitacins وكاردينولايـدز Cardenolides وهو Cardiac steroids كمـا تحتوي على معادن عديدة هي: الحديـد، والفوسفـور، والمنجنيـز، واليـود، والكالسيوم، والزرنيـخ وفتيامينات ج، أ، ب، ب ب، هـ والكاروتين.





الاستعمالات:

يستعمل الرشاد على نطاق واسع مضاداً حيويـاً طبيعياً، وكذلك مضـاداً للفيروسات.

يستخـدم للسعال والإمساك، ويقوي جهاز المناعـة وهو مدر للبول. وفي الطب الهندي يستعمل لأمراض الكبد والربو والنزيف ومجهض.

يوصـف الرشـاد بأنه أكـثر النباتات غنـى بمعدن اليـود، وهذا مـا يجعله سهل الهضـم. كما يحتوي على الحديـد المنتج للكريات البيضـاء، والكبريت المغذي للجلد والشعر، والكالسيوم عنصر النمو.

لقد وصف الرشاد في الطب القديم بأنه مدر للبول واللعاب وطارد للغازات وشرابه لعـلاج النزلات الصدريـة، وهو يفتح الشهية، ويمتص الروائـح الكريهة من الجسم، ومقـوٍ جنسي. وإذا ضمد به مع العسل حلل ورم الطحال. وإذا ضمد به مع الماء أنضج الدمامل، وإذا شرب مُغلاّه نفع من الربو ونفث الرئة وفك عسر النفس وأدر الحيض. لقـد كان أبـو قراط يصف الرشـاد لتسهيل إفراز البلغم. أمـا في الطب الحديث فقد وجـد أن المعادن الموجودة في الرشاد والفيتامينـات والكاروتين لها دور فاعل في علاج كثـير مـن الأمراض. ويعد الرشاد مـن أكثر المواد المشهية، ومقـوٍ، ولعلاج فقر الدم، وخافض لضغـط الدم، ومقشع، ومقيـئ، ومنشط لحيوية بصيـلات الشعر، ومكافح للسرطـان، والكسـل اللمفـاوي، والسل، والحصى، والمـرارة والسكـري، والطفيليات المعوية، والاستسقاء. هذه المعلومات وردت في صفحة ١٧ من كتاب التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً، تأليف أحمد شمس الدين، الطبعة الثانية دار الكتب العلمية بيروت ١٩٩١م/ الموافق ١٤١١هـ.

محاذير هامة:

يجـب عـدم استخدامه من قبل الحوامل؛ لأنه يجهض ويقتل الأجنة. كما تسبب الجرعـات العالية منه نفوطاً جلدية، وكذلك النخر (Necrosis). الاستعمال الداخلي لزيت الرشاد يسبب أنيمياء حادة للأعضاء الداخلية للجسم.

يوجد أربعة أنواع من الرشاد غير النوع الذي تحدثنا عنه هي:

Lepidim africanum, Lepiium aucheri, Lepidium drabal, Lepiduim virghncumi





الرمرام
Hiliotropium



الرمـرام عشـب معمـر دائـم الخضرة، يتفـرع كثيراً من سطح الأرض يصل ارتفاعه إلى نحو ٧٠سم. يميل النبات إلى اللون الأخضر الرصاصي؛ نظراً لكثرة الشعيرات التي تغطي جميـع أجزائه. ملمس النبـات خشن. الأوراق ضيقـة مسطحـة مغطـاة بشعـيرات غزيـرة، قمتها حادة وحافتها ملتفة إلى الخلف. الأزهار بيضـاء في نورة قوقعيـة طرفيـة. الثمار عنبة صغيرة تحتوي على عدد من البذور الصغيرة.

يعـرف النبات علمياً باسـم Heliotropium stugosum مـن الفصيلة الحمحمية Boragonaceae.

يوجـد منـه عـدة أنـواع مثـل Heliotropuim bacciferum, H. undulatum, H. ramosissimum,H.persicum.

الموطن الأصلي للنبات: آسية وينتشر بكثرة في جميع مناطق المملكة.

الجزء المستعمل من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على قلويدات من نوع البايروليزيدين، وتشمل بيروليزيدين Pyrolizidne وهيليوسوبين Heliosupine، هيليوين Heleuine وهيليوتريدين Heliotridine.

الاستعمالات:

يستخدم في علاج الجروح، وذلك بوضع رماده على الجرح. كما يستخدم في علاج رمد العيون؛ وذلك بعصر ورقه وتقطيره في العين المصابة.

يقول بولس في الرمرام: «إن لزقات من الأوراق الجافة المسحوقة تستعمل في علاج الخراجات والدمامل والالتواءات والأورام من كل نوع. كما تفيد اللزقات أيضاً في علاج الجرب الذي يصيب الحيوانات».

أما قطب والشوربجي فيقولان في الرمرام: «إنه يفيد في علاج لدغات الحيات ويقال: إن الورل وهو من الحيوانات آكلة اللحوم، يمسح جسمه بنبات الرمرام، ويتمرغ عليه عندما يكون في معركة مع الحيات، ويحك جسمه بها. ويضيفان: أن نبات الرمرام يحتوي على عدد من مركبات القلويدات البيروليزيديتية. ومن المعروف أن هذه القلويدات تشبه الإصابة بالسرطان، ولذلك فإن الخيل التي تأكل هذا النبات تصاب بسرطان الكبد، ومن ثم تلف كبدها وموتها.

وحيث إن الرمرام إذا ما أخذ داخلياً فإنه يسبب تلف الكبد، وقد حصلت مشكلات عديدة نتيجة صرف بعض المعالجين هذا النبات للمرضى لعلاج مشكلات هضمية، ولكنهم ماتوا بعد استعماله خلال ١٢ يوماً. وعليه فيجب عدم استعماله استعمالاً داخلياً.



الزعفران
Saffron



عشب معمـر يشبه إلى حد ما البصل، يتراوح ارتفاعه مـا بين ٣٥-٥٠سـم، ذو كورمات كبيرة، يـتراوح قطرها ما بين٢,٠-٣,٥سـم، أوراقـه خوصية شريطيـة الشكل قليلة العـدد، وصغيرة الحجم، لونها أخضر من أعلى وأبيض من أسفـل. الأزهار كبـيرة الحجم لونهـا أحمر جميـل، تتميز بوجـود مياسم حمـراء أو برتقالية لامعة، وتعـد المحصول الرئيس لنبات الزعفران. الثمـرة مغزلية كبسولية الشكل، بداخلها عدد كبـير من البذور المستديرة صغيرة بنية اللون إلى سوداء.

يعرف النبات علمياً باسم Crocus sativus من الفصيلة Iridaceae.

الموطـن الأصلي: جنـوب أوروبة وآسيـة الصغرى، وانتشرت زراعتـه في إسبانية وإيران والهند وفرنسة وإيطالية والجزائر واليونان والنمسا وألمانية والمجر.

الجزء المستخدم: مياسم الأزهار المتفرعة من قلم الزهرة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي مياسم الزعفران على مركبات صبغية من نوع الكاروتينويد Carotenoid، ومـن هذه المركبات كروسين Crocin. وهو عبارة عـن جلوكوزيد ملون وجلوكوزيد آخر

غير ملون، يعـرف باسم بيكروكروسين Picrocrocin وعنـد التحليل أو الحلمأه يعطي المركـب الأول Gentioluose + Crocetin والمركـب الثـاني يعطـي Safranal، Glucosp والأخير هـو المسؤول عن الرائحة المميزة للزعفران. كمـا وصف حديثاً مركبات ذات علاقـة بمركب Crocin تعرف باسمCrocin -٤ ، Crocin -٣ ، Crocin -٢ بالإضافة إلى المركبات السابقة، فإن الزعفران يحتوي على زيت ثابت يحتوي على نحو ٣٤ مركباً أو أكثر من مضمون المجموعات الكيميائية المعروفة باسم ،Terpene alcohols، Terpenes .Esters

الاستعمالات:

يستعمـل الزعفران مـادة صابغة، وفي الصناعات الغذائيـة منكهة للطعم. وكان الزعفـران يستخدم في الطب الشعبي علاجـاً لنزلات البرد والكحة والسعال الديكي، ومهدئاً للمعدة والأمعاء؛ حيث يزيل الغازات كما يستعمل طارداً للبلغم ومدراً للطمث. وقـد ثبت حديثـاً أن المستخلص المائي للزعفـران يستخدم في طـرد الديدان المعدية المعوية، ويصنع على تهدئة الجسم في بعض الحالات العصبية.



السدر
Ziziphus



يسمى السدر في بعض البلدان بالنبق والعبري وزجزاج وزفزوق وأردج وغسل. والنبات هو السدر، ويطلق على الثمر النبـق، وفي جنـوب المملكـة يسمـون الثمار «عـرج»، ونبات السـدر شجر دائـم الخضرة، يصـل ارتفاعـه إلى خمسة أمتـار. أوراقـه بسيطـة ذات عنق قصير وعـروق ظاهرة. الأزهـار بيضاء اللـون. والثمار غضة خضـراء تصفر عند النضـج، وعندما تجف يكون لونهـا برتقالياً. يوجد أشواك في أغصانها.

يعرف النبات علمياً باسم Ziziphus spina - cristi من الفصيلة السدرية Rhamnacea.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي لحاء السدر على قلويدات وفلافونيدات ومواد عفصية وستيرولات وتربينات ثلاثية ومواد صابونينة، وعلى سكاكـر حرة هي الفركتوز والجلوكوز والرامنوز والسكروز. كما يحتوي على إميودين.

الاستعمالات:

لقد ورد في بردية «إيبرز» الطبية: أن النبق كان يستخدم مسكناً موضعياً ضد الصرع وعلاج الكبد. ويقول المثل الفرعوني القديم: إن من يتناول نبقة واحدة تظل رائحة فمه طاهرة أربعين يوماً. كما عرف أخيراً أن ثمار النبق تساعد في علاج حالات تورم الثدي. وقد استخدم الفراعنة وصفة طبية لتنقية الدم، تتكون من النبق والخروب وقدر من اللبن والعسل وحبوب شنتا، وتغلّى كلها وتصفى وتشرب بمعدل ٤ مرات في اليوم.



وجاء أيضاً في بردية هيرست ضمن وصفات لعلاج الصرع والكبد، وهو مسكّن موضعي، وصفوا من النبق لبخات لعلاج الأمراض الجلدية، ومشروباً للأمراض الصدرية.

وقال ابن سينا في النبق: «ورق النبق ملين للورم الحار، ويلينه ويحلله. وصمغ نبات النبق نافع للربو، وأمراض الرئة، ومقو معدي، ينفع من نزيف الحيض، ومن قروح الأمعاء، وينفع الإسهال وضعف المعدة».

وقال ابن البيطار: «النبق قابض، وصمغه يذهب الحرارة اغتسالاً به، وينقي الرأس، ويجعد الشعر، وورقه نافع للربو وأمراض الرئة يصلح المعدة والحلق».

أما داود الأنطاكي فيقول: «ورقه حار في الأولى وثمره بارد فيها. إذا غلي وشرب قتل الديدان، وفتح السدد، وأزال الرياح الغليظة. ونشارة خشبة تزيل الطحال والاستسقاء وقروح

الأحشـاء، ومسحوق ورقـه إذا رش ينقي البَشَرَة وينعِّمهـا، ويشد الشعر. عصير ثمار النبق شراباً يزيل العطش والصفراء».

والـبرِّي منه أعظم مفعـولاً. وسحيق ورقه يلحم الجـروح ذروراً، ويقلع الأوساخ، وينقـي البشرة. ونـوى السدر إذا طحن ووضع على الكسر جبره، وإذا طبخ حتى يغلظ ولطخ على من به رخاوه (لين عظام) والطفل الذي تأخر نهوضه اشتد سريعاً. مسحوق الأوراق إذا غلّـى مـع مسحـوق الكمـون وشرب، فإنه عـلاج لحموضة المعـدة ولعلاج الكحـة. كما تدخل الثمار في نقاط لعـلاج الكحة. تستعمـل الأوراق ضماداً للدمامل. والخُرَاجات. والخلاصات المحضرة من قشور ساقه تستعمل علاجاً للحمى والتهابات الحلق والقصبة الهوائية.

ويقـول ميلر في السـدر: «إن الثمرة بالكامل تؤكل بما في ذلك النوى، وأن الأهالي يسحقـون كمية من هـذه الثمار ليحصلوا على نـوع من الجريش، يؤكل إمـا نيئاً وإما بعـد طبخه بالماء أو الحليـب أو مخيض اللبن. والثمار تـؤكل ليست غذاء فقط، ولكن لخصائصهـا الطبية، إذ إنها تنظف المعـدة وتنقي الدم. وتعيد الحيوية والنشاط إلى الجسـم. كمـا أن تناول كمية كبـيرة من الثمار يـدر الطمث عند النسـاء، ويقال: إن الشعـر المغسول بأوراقه يصبـح ناعماً ولامعاً جداً. كما يستخـدم مهروس الأوراق في عمل لبخات لعلاج المفاصل المتورمة والمؤلمة.

- يستعمـل مُغلّـى ثمـار السـدر، وذلك بنقع نحـو ١٠ حبات في كوب مـاء مدة ٨ ساعات، ثم تغلّى بعد ذلك وتشرب ساخنة لحالات الإمساك وفساد الدم.
- يمضغ ثمار النبق لأطول مدة ممكنة، وذلك لحالات ترهل اللثة وضعفها.
- تمضغ ثمار النبق يومياً، فتزول الرائحة الكريهة في الفم، ويصبح الفم نظيفاً.

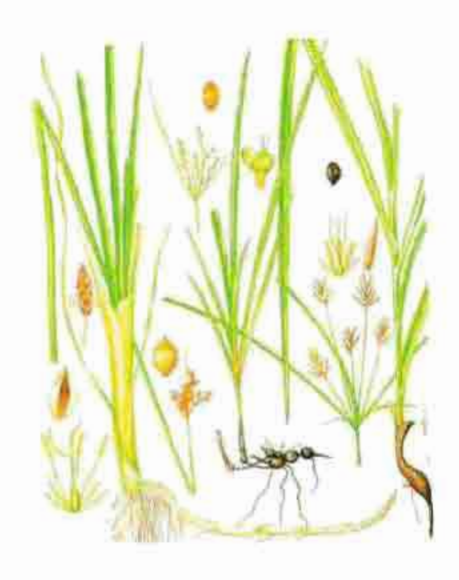
يعتقـد كثير من النـاسـ أن شجر السدر من الجنة؛ لأنه نـزل في القرآن الكريم، ولذلك فإنهم يغسلون الميت بورق السدر، ويذرون الورق فوق الميت لمنعه من الفساد.

وقـد ذكر أبو نُعيم في كتابه «الطب النبوي» مرفوعاً «إن آدم لما أهبط إلى الأرض كان أول شيء أكل من ثماره هو ثمار النبق».



السعد
Cyperus

نبات السعد عشب معمر، ذو ريزوم طويل ورفيع حرشفي، ينتفخ على هيئة عقد هنا وهناك؛ معطياً درنات مكتنزةً بالمواد الغذائية في حجم حبة الزيتون الصغيرة، وعلى امتداد الريزوم (جذمور) تخرج أوراق هوائية متكالفة في صفوف من قاعدة السوق؛ وهذه الأوراق شريطية ذات أغماد مغلقة. وعند قمة السوق الهوائية تخرج سنابل في مجاميع من مكان واحد؛ تحميها ثلاث وريقات كبيرة، ويبلغ طول السنبلة نحو ٦سم ولونها بني محمر.



يعرف السعد بعدة أسماء في الوطن العربي فيسمى سعيط، زبل المعيز، وسعادي والسعد، وسعدي الحمار ومجصه.

أما علمياً فيعرف باسم Cyperus rotundus من الفصيلة النجيلية Graminae.

الموطن الأصلي للنبات: منطقة الشرق الأوسط بشكل عام، وينمو في الأراضي الرطبة بين المزروعات كعشب بري. كما يوجد بكثرة في حواف القنوات وفي الحدائق العامة وفي الوديان. وهو سريع النمو والانتشار. ينمو بكثرة في منطقة جازان.

الجزء المستخدم من النبات: الريزومات المنتفخة والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي الريزومات على زيت طيار يختلف في طبيعة تركيبه على الطبيعة البيئية التـي ينمو فيها. وتقول الدراسات: إنه يحتوي على ٢٧ مركباً مختلفاً. كما يحتوي على سكـر الجلوكـوز والفركتـوز والنشاء، وجلوكوزيـدات قلبية وقلويدات ومـواد عفصية وفيتامين ج ومواد مرة.

الاستعمالات:

لقـد استخدمه الفراعنة، ويسمى باللغة الفرعونية «أرو»، وعثر علماء الآثار على بـذور هذا النبات في بعض قبور عصر ما قبل الأسرات، وكان كثير النمو على ضفاف النيل، واستخدمه الفراعنة ضمن مواد التحنيط.

واستخدمـوه على هيئة مُغلّى شُرب لإدرار البول، وعلاج بعض حالات الروماتزم، وضمن صناعة العطور. وجاء في إحدى الوصفات الطبية يستخدم على شكل ضمادات لعلاج الحروق. كما يستخدم نبات السعد أيضاً في تحنيط المياوات.

قـال ديسقوريدس: «السعد يدخل في المراهـم؛ فهو يحسن اللون، ويطيب النكهة، النوع الهندي منه كما يقال يزيل الشعر من على سطح الجسم، ويدمل الأورام والبثور، فينفع من عض الأنف والفم وترهل اللثة وقروح الفم المتأكّلة. يخرج الحصى ويدرها. يفيدكثيراً من برد الرحم والاستسقاء والحميات المزمنة ولسع العقرب والحشرات».

وقـال ابـن سينا: «السعد معـروف، وفيــه منفعــة عجيبة في القـروح التي عسر اندمالها».

وقال ابن البيطار: «السعد حوحب، لونه أسود قدر الأنملة، يحتوي على مادة حلوة مثـل الموجـودة في حب العزيز» الزلم «يشـد الصلب مع دهن الحبــة الخضراء ويزيل البخر والبثور بالزفت».

أمــا داود الأنطاكي فيقول: «أجوده الشبيه بنوى الزيتون الأحمر الطيب الرائحة، وهـو حار يابـس في الثالثة، يحلـل الرياح الغليظـة من الجنبين والخاصـرة، ويقع في

الترياق لقوة دفعة السم، ودهنه المطبوخ فيه يفتح سدد الأذن وشد الأسنان، ويمنع قروح اللثة والبخر ويجفف القروح مطلقاً، ويزيل الخفقان والصداع البارد، ويدر الطمث والبول، ويفتت الحصى، ويخرج الديدان وبرد الكلى والمثانة والرحم، ويزيل الحميات».

ويقول داستور: إن السعد يدخل في صناعة العطور والصابون، كما يستعمل طارداً للحشرات. ويضيف أن وضع لبخة من الريزومات الطازجة على ثدي المرضعة، فإنه يحث على إدرار الحليب. كما أن وضع هذه اللبخة على الجروح والقروح نافع في علاجهما. أما مستحلب الجذمور فيستخدم في علاج الإسهال والدرسنتاريا والاستسقاء وسوء الهضم والقيئ والكوليرا والحمى. كما يضيف داستور أن مجروش نحو جرام ونصف الجرام من الجذمور المتشحمة: مخلوطاً مع مجروش الزنجبيل والعسل يفيد في علاج اضطرابات المعدة والأمعاء.

يقول بولس: «إن زيت السعد يستعمل في علاج المعدة العصبية وسوء الهضم والإسهال ومدر للطمث ومسكن ومخفف للآلام في حالة عسر الطمث، ومدر للبول، وطارد للأرياح، ومنشط، ومزيل لحصوة الكلى، وعلاج للمغص، ومنشط جنسياً، ويزيد وزن الجسم، وطارد لديدان الأمعاء ولعلاج المعدة، وفي حالته الطازجة مغذ».

أما الشوربجي فيقول في السعد: «إن درنات الجذامير تنقع في الخل الأخضر، ثم تمزج مع العسل، وتعطى لحالات الدسنتاريا، كما تفيد في علاج أمراض الكبد والرئة».

لقد أثبتت بعض التجارب نجاح نبات السعد في طرد الديدان الأسطوانية.

يستعمل السعد في جنوب المملكة: كبخور جيد يبخر به المنازل والنساء بعد الولادة، وهو يباع على هيئة ربط، وهو محبب جداً لدى السيدات.



السقنقور
Sagangore

السقنقـور سحليـة صحراويـة تعيش في المناطـق الرملية، فقد تظهـر في النهار للبحـث عـن عيشها، وتختبئ في الليل، تدفـن نفسها قبل غـروب الشمس في الرمال، وكذلـك عند شعورها بالخطر؛ حيـث تدفن نفسها بسرعة وببراعـة فائقة، ولا تتخذ من الجحور منزلاً لها، فمنزلها حيث شاءت في باطن الرمل، وتشبه الدلفين البحري، ولهـذا سميت بالسمكـة الرملية، جلدها ناعم الملمس، وبعض الناس يأكلونها مشوية بعد شق بطنها وتنظيفه، وهي أليفة وخجولة يمكن استئناسها.



يعـرف السقنقور بعـدة أسماء، فيسميه الكثير من النـاس. صقنقور، وبالأخص أهالي القصيم، وسيسة، نديسة، السمكة الرملية والمليساء، وهو يشبه أيضاً الورل.

ويتغذى السقنقور علـى العطايات يسترطها سرطاً. وللسقنقور الذكر خصيتان، كمـا أن للأنثـى خصيتـين تشبهـان في الشـكل خصيتـي الذكر في الحجـم والوضع، والأفضـل للتداوي الذكر، وذلك فيما يخصـص تنشيط الباءة، بل الذكر هو المخصوص بذلك وليس الأنثى.

الجزء المستخدم من السقنقور الجزء الذي يلي الرأس (الجسم) وذنبه وشحمه، والوقت الذي ينبغي أن يصطاد فيه السقنقور هو فصل الربيع، فإنه يهيج فيه، فيكون أبلغ نفعاً، وعند صيده يجب أن يذبح وأن لا يترك حياً؛ حيث إنه يضعف ويهزل ويزول شحمه ويضعف فعله كدواء.

وعـادة يقطع رأسه ويرمى، وكذلك طـرف ذنبه، حيث لا يستفاد منهما، ثم يشق جوفـه طولاً ويخرج ما في جوفـه وينظف جيداً، ثم يحشى بالملـح ويخاط الشق ويعلق منكسـاً في الظل في موضع معتدل الهـواء، إلى أن يجف تماماً، ثم يوضع في وعاء غير محكـم الغلق، بحيـث يصل إليه الهـواء، ومن أفضـل الأوعية السـلال المضفورة من قضبان شجـر الصفصاف، أو سعف النخيل، ولا يسمح بمنفذ يمكن للفئران الدخول من عبره.

الاستعمالات:

يبـاع السقنقور على نطاق واسع في محال العطـارة في مناطق كثيرة من المملكة، وبالأخص في مكة المكرمة، ويصيد أهالي حائل أعداداً كبيرة من السقنقور، ويصدِّرونه إلى العطارين في مكة المكرمة، لتجفيفه وسحقه وبيعه.

السقنقور يستعمل على عدة أشكال هي:

١- يوجـد السقنقور علـى هيئته الكاملة مملحاً ومجففاً، ويبـاع على هذه الحالة، وعـادة يشمل خصيته، حيث إنهـا أهم ما فيه، وجزءاً من ذيله وكليتيه ودهنه،

وهـذا يؤكل عادة لعـلاج الشلل والنقرس، وينقي المعـدة ويزيل الصفار ويقوي الظهر.

٢- يوجـد على هيئة مسحوق، يستعمل مع العسل والعدس المُغلّى والبيض المُقلّى، لزيادة الباءة والسائل المنوي وتقوية الانتصاب.

٣- يوجد أيضاً على هيئة معجون، حيث يستعمله أهالي القصيم مقوياً للباءة، كما يستعمل دهنه مرهماً لوجع الأعصاب.

٤- يوجـد على هيئة معجون مع العسل، ويعبأ في علب خاصة مكتوب عليها بالخط الكبـير «مقـوٍ للباءة»، وتحمـل العلبة صـورة السقنقور مع صـورة رجل ضخم الجسم، دلالة على أن هذا المعجون مقوٍ للرجل.

٥- يقوم العطارون بعصر السقنقور، ويبيعون هذا العصير لعلاج بعض الأمراض مثـل الروماتيـزم وأمراض المفاصـل. وأفضل استعمال للسقنقـور أن يستعمل وحده دون أي إضافات، وبالأخص فيما يتعلق بالتنشيط الجنسي.

وعادة الجرعة من مسحوق السقنقور كمنشط للباءة يجب أن لا تتعدى ٣ جرامات، فهـذه الجرعة تقوي آلات المني، وتزيد في شهـوة الباءة، وتقوي البدن وتسمنه، وتهيج الجمـاع، وتنقي المعـدة، ويغسل ما فيها من سموم، وتقـوي الظهر، وتشفي من الفالج واللقوة.



السنط
Babul



يعـرف السنـط بالسيسبـان وفي السعودية بالطلح. وهذا النبـات عبارة عن شجرة معمرة، يصـل ارتفاعها في بعض الأحيـان إلى ٢٠ متراً. أوراقهـا ريشيـة ويحمل النبـات أشـواكاً طويلة وقويـة وصلبـة ذات لـون أبيض. يحمـل النبات أزهاراً صفراء زاهية، وثماراً قرنية، يصل طولها إلى ١٥ سـم. تحمل بداخلها عدة بذور، تشبه إلى حد مـا بذور الفاصولية، لكـن لونها بني. تسمى البذور بالقرضي. كما أن جذع النبات يفرز مادة صمغية اشتهرت باسم الصمغ العربي.

يعرف النبات علمياً باسم Acacia Arabica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور واللحاء.

تحتـوي هـذه الأجزاء على مواد عفصيـة Tannins وبالأخص حمض الجاليك. وكذلك مواد مرة وهلام وفلافونيدات.

الاستعمالات:

تحدثنا كتابات أوراق البردي التي ربما يرجع تاريخها إلى أكثر من نحو ٢٠٠٠ سنة قبل الميلاد، بأن وسائل منع الحمل المتبعة في ذلك الوقت كان يستعمل فيها لحاء وبذور

النبـات. وقـد ورد السنط في برديـة (إيبرز)، التي كتبت في نحـو ١٥٥٠ قبل الميلاد، ضمن وصفات أخرى لمنع الحمل على هيئة تذكرة طبية لمنع الحمل مدة سنة.

وفي الطـب الحديـث أثبتت الدراسـات أن خلاصـة السنط إذا أخـذت بكميات ضئيلـة عن طريق الفم كانت منشطة وملطفة للأمعـاء. كما أن مُغلّى مسحوق البذور كمشروب له القدرة على تطهير المعدة والأمعاء، وقتل وطرد الديدان، وإزالة التهابات البواسير، ولعلاج حالات الحمى والنزلات الصدرية والإسهال والدسنتاريا. كما تفيد الدراسـات أن اللبخات الدافئة لمسحوق ثمـار السنط علاج فاعل لكثير من الأمراض الجلديـة وقروح وتشقق أصابع القدمين؛ نظراً لخواصها المبيدة للجراثيم والفطريات الضارة.

يؤخـذ مـلء ملعقة صغيرة من مسحـوق الثمار وتضاف إلى ملء كـوب ماء مُغلّى وبعـد ١٠ دقائـق تصفى وتشـرب بمعدل مرتين يوميـاً، لعلاج عفونة المعـدة والأمعاء وطرد الديدان.

يؤخـذ نصـف ملعقة صغيرة على نصـف كوب ماء مُغلّى وبعـد ١٠ دقائق يصفى ويشـرب لعلاج التهابات البواسير والصداع بمعـدل مرتين يومياً. أما التهابات الحلق والفم وقروح اللثة فيؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق اللحاء ويغلى مع ملء كوب ماء مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستخدم غرغرة بمعدل ٤ مرات يومياً.

وفيمـا يتعلق بتسكـين الآلام العضلية والعصبية فيستخدم كمـادات منقوع لحاء السنط موضعياً بمعدل ٣ مرات يومياً.



وأمـا الجـروح فيستخـدم مسحـوق قشـور (لحاء) السنط الناعم ذروراً؛ وذلك من أجل تطهير وإيقاف نزيف الجرح. وهذه الوصفة ناجحة جداً. أما علاج قروح وتشقق أصابع القدمـين، فتستخدم لبخة دافئة من مسحوق لحاء السنط، مع ماء دافئ على هيئة عجينة رخوة، وتوضع على الأماكـن المصابـة. كما يمكن أن يضـاف إلى هذه اللبخة مسحوق الحناء.



الشاي
Tea



شجيرات معمرة دائمة الخضرة كثيرة التفرع، يتراوح طول الشجيرة ما بين ٢٣- امتار. الأوراق بسيطة ومعنقة سهمية الشكل جلدية الملمس، ذات لون أخضر لامع، حافتها مسننة، يتراوح طول الورقة ما بين ٣,٥-٦سم، وعرضها ما بين ١-٢سم. الأزهار صغيرة بيضاء أو أرجوانية اللون. الثمار على هيئة كبسولات صغيرة الحجم، تحتوي على عدد كبير من بذور سوداء اللون صغيرة الحجم.

يبدأ جمع أوراق الشاي بعد ثلاث سنوات من زراعته.

يعرف النبات علمياً باسم Camellia sinensis من الفصيلة Theaceae.

الموطن الأصلي: الصين - الهند - سريلانكا - أندونسيا - اليابان - الاتحاد السوفيتي - شرق إفريقية - وفوموزا - الأرجنتين - باكستان.

الجزء المستخدم: الأوراق الصغيرة الطازجة.

هنــاك نوعــان من الشاي همــا الشاي الأســود والأخضر؛ والشــاي الأسود عبارة عــن الأوراق الخضــراء التي تجفف عند درجة حرارة ٤٠درجــة مئوية مدة ٣ ساعات؛ لكــي تقل الرطوبة فيهــا، ومن ثَمّ تمرر الأوراق على ماكينــات لتكسير خلاياها وإفراز عصاراتها التي تمتصها الأوراق مرة أخرى، ثم تترك الأوراق مدة ٧ساعات عند درجة حــرارة ٢٥ درجة مئوية ورطوبة نسبية ٩٥٪ حيث تتخمــر وتتأكسد محتوياتها، ولذلك تكتســب لونها الأسود المميز. ونظراً إلى المعالجات السابقــة فإن نسبة المواد العفصية Tannins تنخفضــ بنحــو ٤٪. بعد ذلك تجفف الأوراق حتى تصــل نسبة الرطوبة فيها مــا بــين ٥ - ١٠٪. أما الشاي الأخضر فتبدأ العملية بتثبيط عمل الأنزيمات التي تسبب عمليــة الأكســدة والتخمير في أوراق الشاي الخضراء، وذلــك بتعريضها لبخار الماء أو لدرجة حرارة ١٢١ درجة مئوية مدة قصيرة، وبعد ذلك تمرر الأوراق على ماكينات لف لبرمها وإعطائها شكلها المميز، ومن ثَمّ تجفف لكي تصبح الرطوبة ما بين ٥ - ١٠٪.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الشاي على الكافيــين Caffeine والثيوفيللين Theophylline أدينين Adenine وثايوبرومــين Theobromine ونحــو ١٥٪ جاللوتانيــك أســد Gallotannic acid ونحــو ٧٥٪ زيت طيار ذي لون أصفــر، والذي يعزى إليه الطعم والرائحة المميزة للشــاي. وأهم محتويات الزيت الطيار لينالــول، وجرانيول، وبنزايل الكحول، وفينايل ايثايــل الكحــول، وبنزالدهايد، وهكسينــول، وتيربينــول وأوكيتول. كمــا تحتوي على معــادن (بوتاسيــوم - كالسيوم - مغنسيوم - صوديوم - فلوريــن - منغنيز - نيكل)، وكذلــك فلافونيدات Flavonoides مثل فتكســين وأيزوفتكسين وكمبفرول وكوبرستين وثيافلافــين وثايفريــن. ويمتاز الشــاي الأخضر باحتوائه على كميــات كبيرة من هذه المــواد بعكس الشاي الأسود. كما يحتوي الشــاي الأخضر على كميات كبيرة من المواد العفصيــة Tannins التي تعادل ضعف الكمية الموجــودة في الشاي الأسود. كما تحتوي علــى سكاكــر وبكتين وبروتينات. كما يحتوي الشاي علــى نسبة قليلة جداً من فيتامين ب٢ وفيتامين هـ.

الاستعمالات:

يشبه تأثير الشاي على الجهاز العصبي المركزي وجهاز الدورة الدموية وجلوكوز الـدم والمعدة والأمعاء والأحماض الدهنية في الدم تأثير القهوة، أما تأثير الشاي على الشعـيرات الدموية، فقـد أثبتت الدراسات أن للشاي قدرة كبـيرة على تقوية جدران الشعـيرات الدموية مما يؤدي إلى منـع انفجارها وحدوث النزف الدموي، وتعود هذه الخاصيـة إلى احتـواء الشاي على مواد فلافونيدية ومـواد عفصية، وحيث إن الشاي الأخضـر يتميز عن الشاي الأسود بارتفاع نسبة هذه المواد، فقد يكون لتعاطيه مقدرة كبـيرة على تقوية الشعـيرات الدموية والوقايـة من انفجارها، ومنـع حدوث النزيف وخصوصـاً في حالات الرعـاف والطمث. كمـا أن الشاي يؤثر على الأمعـاء والقولون نظـراً لاحتواء الشاي على نسبـة مرتفعة من المواد العفصية، مـواد قابضة Tannins التي تمتص الماء من الأمعاء والقولون، الذي يؤدي إلى حدوث الإمساك.





الشبث
Dill

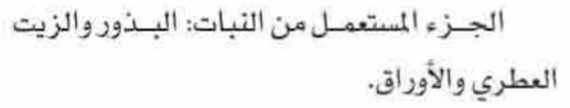
الشبـث نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٧٥سـم، ذو ساق أجوف منتصب، وأوراق ريشيـة خيطية، وكثير من الأزهار الصفـراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس وذات لون بني.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Anethum graveolens مـن الفصيلـة المظليـة umbelliferae.



الموطـن الأصلي للنبات: موطنه الأصلي جنوب أوربـة ووسـط آسيـة وجنوبهـا. ينمـو في البـراري والأراضي المهملـة. ويزرع على نطـاق واسع أيضاً، وبخاصـة في إنجلـترة وألمانية وأمريكـة الشمالية، وتنتشـر زراعتـه في المملكة العربيـة السعودية على نطاق واسع.

الجـزء المستعمـل من النبات: البـذور والزيت العطري والأوراق.



المحتويات الكيميائية :

تحتـوي بذور الشبث علـى زيت طيار يشكل مركب الكارفـون ٥٠٪ وفلافونيدات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية، وبروتين.

الاستعمالات:

ورد الشبث في بردية إيبرز الفرعونية قبل ١٥٠٠قبل الميلاد: حيث استخدموه في الطعام والعلاج، ويسمى باللغة الفرعونية «أمست»: حيث كان يستخدم من الخارج، ولم يذكر الشبث في البرديات الفرعونية الطبية من الداخل إلا في وصفة واحدة تقريباً. كما ورد الشبث في بردية «هيرست» أنه كان يسخن مع الخمر والكزبرة مدة أربعة أيام، ثم يتناول منه المريض مقداراً محدداً كشراب، بغرض تسكين الألم في أي عضو من أعضاء الجسم. وكانوا يستخدمون الشبث مع دهن الحمار لعلاج آلام الرأس دهاناً وضماداً لعلاج تصلب المفاصل، وخاصة الكتف والمرفق والرسغ والركبة. كما استخدم الشبث على شكل لبخات لتسكين الآلام ولعلاج تصلب المفاصل. جاء الشبث في الوصفات الفرعونية ممزوجاً مع العسل دهاناً جيداً لآلام الرقبة. كما استخدموه مع محلول الشبث الأبيض لعلاج التهابات الفم واللثة والأسنان مضمضةً. وقد ورد أن الشبث يشفي وجع الرأس، كما ورد في بردية برلين أن بذوره تنفع لمعالجة بعض أمراض أوعية الساق. ويعتقد أن الأغريق القدماء غطوا العيون بأوراق من الشبث للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة في السحر في العصور الوسطى عندما كان يحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

أما أطباء العرب فقد قال أبو بكر الرازي في الشبث: «الشبث نافع لتسكين أوجاع المعدة وحموضتها وحموضة المريء وزيته يسكن آلام المثانة والكلى».

وقال ابن سينا: «الشبث منضج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، وطارد للأرياح، وكذلك زيته، وفيه تليين بالغ. منضج للأورام، ماؤه ينفع من القروح، وزيته لأوجاع الأعصاب دهاناً. بذوره تدر اللبن، ينفع من الفواق والمغص، رماده جيد لقروح المقعدة والذكر عند الرجال».

أما ابن البيطار فقال «الشبث منج للأخلاط الباردة، مسكن للأوجاع، منوم، ونافع من المغص».

أما الطب الحديث فيستخدم الشبث علاجاً لمشكلات الهضم، يفرج الأرياح، ويهدئ الهضم وأما الزيت العطري للشبث فيفرج التشنجات، ويساعد في تهدئة

المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب Grib water. ويحسن مضغ البذور رائحة النفس. ويضاف الشبث لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لطيف للبول، ويزيد الشبث الحليب، وكانت المرضعات تأخذه بانتظام للحيلولة دون المغص للأطفال.

ويستخدم ماء الشبث دواءً جيداً لحالات ضعف المعدة وانتفاخات البطن وطارداً للغازات عند الأطفال. ويستخدم زيت الشبث دهاناً مع التدليك لتسكين آلام العضلات وأوجاع المفاصل.

لا يؤخذ الزيت العطري للشبث داخلياً إلا تحت إشراف اختصاصي.



الشبرق الشائك

Spiny Restharaw



يعرف الشـبرق الشائك بأسماء أخرى مثـل اللتين الشائك وأونونيس شائك وشوكة الحمار وزريعة إبليس، وشبرق وموقف الثور. وهو نبات معمر شائـك، يتراوح ارتفاعه ما بين ١٠، ٨٠سم، جزؤه السفلي خشبي، سوقه صاعـدة متفرعـة. الفـروع الصغـيرة غير الناميـة تتحـول إلى شوكة غالبـاً مزدوجة. الورقـة مركبة فيهـا ثلاث وريقـات ما عدا ورقة نهاية الفرع، فهي ورقة واحدة. الأزهار وردية جميلة المنظر، تنمو عند إبط الأوراق. والثمرة بيضاوية. للنبات رائحة كريهة.

يعرف النبـات علمياً باسـم Ononis spinosa مـن الفصيلـة الفراشـيـة Papilionaceae. يضـم هـذا الجنس نحو سـتـة أنـواع فرعيـة ليسـت كلهـا شائكة، ويوجد بكثرة في المراعي وحواف الطرقات وعلى التلال وعلى السدود البحرية.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، ويفضل الأراضي الفخارية الكلسية والتلال والمروج القاحلة.

الجزء المستعمل من النبات: الجذر والأزهار والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي جذر النبات على فينولات ولكتينات وثلاثيات التربينوئيد وزيت طيار. المركب الرئيس فيه الأنيثول. تحتوي الأوراق والأزهار على مواد عفصية ومواد راتنجية ونشاء وسكريات وأنونين وأونوكول.

الاستعمالات:

يصف العالم اليوناني ديوسقوريدوس الذي عاش في القرن الميلادي الأول الشبرق الشائك قائلاً: «إذا نقعت جذوره في الخل، أدر البول وأذاب حصى الكلى وتسبب في تأكُّل أطراف القروح». وقد انتشر استعماله في القرون الوسطى وعصر النهضة. طلع أزهاره يعشقه النحل ويجنيه. محتوى الجذر من الزيت الطيار مدر للبول، بينما محتوى الجذر من غير الزيت الطيار مضاد لإدرار البول إذا تعقد الزيت الطيار في البخار وإذا كان الهدف هو إدرار البول، فيجب استعمال الجذر عن طريق النقع في الماء البارد.

يستخدم الجذر للحيلولة دون تكون حصى الكلى والمثانة ومدر للبول. ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي بما في ذلك الحصى والنقرس والتهاب المثانة ولفرط احتباس السوائل. كما تعمل الأوراق والأزهار على تنقية الدم ومعرِّقة ومطهرةٌ وقابضة.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل الصغير عدم استعمال الشبرق الشائك إلا بعد استشارة الطبيب المختص.





الشذاب
Rue



ويعرف بالسـذاب المخزني النتن وعشبة الرحمة، وهـو عشب معمر ساقـه منتصب، فروعـه قليلة، وهي كثيراً مـا تكون خشبية عند القاعـدة. أوراقه متناوبة، ملسـاء رماديـة إلى خضـراء مرقطـة بغـدد ريشيـة التقسيـم، أزهاره صفراوية خضـراء اللون، ذات غدد وموضّبـة بعناقيـد نهائيـة البتـلات الزهـرة الأربعـة أطراف متموجة.

ثمـاره عبارة عن كبسولات في داخلها بذور سوداء هلاليـة الشكل. لجميـع أجزاء النبـات رائحة عطرية قوية وجميعها سامة.

يعـرف النبات علمياً باسم Ruta graveolens مـن الفصيلة الشذابية Rutaceae. يوجد نوع من الشذاب ينمو في المملكة العربية السعودية بشكل عفوي،يعرف علمياً باسم Ruta chalepensis. وهـو مـن الفصيلة نفسها، ويستخدم على نطـاق واسع في المملكة، وبالأخص في جنوبها، حيث يكثر نموه. كما أنه يزرع للزينة وللاستعمال الطبي.

الموطـن الأصلـي للنبات: جنوب أوروبـة ومنطقة البحر الأبيض المتوسط. وكان في وقـت من الأوقات يزرع في الحدائق كنبتـة مطبخية وطبية، وما زال يزرع في بعض البلدان تجارياً للصناعات الصيدلانية، ولا يتوفر هذا النوع في مناطق الشرق الأوسط

والبلدان العربية. أما النوع الثاني فموطنه الأصلي جنوب المملكة العربية السعودية، حيث ينمو بشكل بري ويزرع أيضاً.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي على زيت طيار سام، أهم مركب فيه هو Methylheplhl Keton. كما يحتوي على جلوكوزيدات فلافونيدية، أهمها مركب الروتين ومركبات مرة والفورانكومارينات مثل البرغابتين وقلويدات الفوروكينولين، وأهمها الفاغارين والأربورنين والسليميانين.

الاستعمالات:

استخدم الشذاب في اليونان القديمة ومصر لتنبيه النزيف الحيضي والحث على الإجهاض ولتقوية البصر. لقد عرف القدماء خواصه الطبية فاستخدموه في علاج شتى الأمراض، مع الحذر الشديد تفادياً من خطر التسمم به. ومن المجمع عليه أنه يفيد في حالة انقطاع الطمث، وفي علاج بعض الأمراض العصبية، وفي البواسير لما له من تأثير تخديري. ينفع من الصرع وأنواع الجنون كيفما استعمل. وهو يبرئ من الفالج واللقوة، يحلل المغص والقولنج والرياح الغليظة واليرقان والطحال وعسر البول، ويخرج الديدان والحصى، ويشفي أمراض الرحم كلها والمقعدة والصدر كالرطوبات، وهو يورث الشقيقة، ويصدع الرأس ويولّد أرياحاً، ويظلم البصر، و استعماله يورث النسيان، ويفسد العقل، ويغير رائحة الفم والنكهة، ويؤذي الجليس والملائكة. وطبخه جيداً يذهب بهذه المضرات منه.

يستخدم الشذاب لعلاج الهستريا والدوار والديدان ومشكلات العين، وهو يحسن البصر. كما يستخدم لعلاج التصلب المتعدد.

ملاحظة هامة:

الشذاب سام عند الإفراط في تناوله، لا يؤخذ بتاتاً أثناء الحمل. الأغصان الغضة تسبب التهاب الجلد؛ لذا يجب لبس القفازين عند قطفه أو التعامل معه. كما يجب على من يستخدمه داخلياً عدم التعرض لأشعة الشمس، حيث إنه يسبب تفاعلاً جلدياً.

الشعير
Barley



الشعير عشب حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ذو ساق منتصبة طويلة مجوف، وأوراق رمحية، وسنابل تحمل صفين من الحبوب، وشعرات شوكية طويلة.

يعرف الشعير علمياً باسم Hordeum distichon من الفصيلة النجيلية Graminae التي منها القمح والأرز والذرة والشوفان والدخن والجادوار والنجيل والسعد.

الموطن الأصلي للشعير: جنوب غرب آسية وشرقها في شمال إفريقية، وانتقل إلى النصف الغربي من الكرة الأرضية في القرن السادس عشر أو السابع عشر. ويظن أن الشعير البري في غرب آسية كان مصدر أنواع الشعير المزروعة في القارة الأمريكية. وكان الشعير حتى القرن السادس عشر المصدر الرئيس لدقيق خبز الإنسان، وحل القمح محله في الدول الغنية.

ويعد من أقدم النباتات التي زرعها الإنسان، وقد عرفته أقدم الحضارات الإنسانية.

الجزء المستعمل من نبات الشعير: الحبوب والأوراق الغضة الطازجة.

يحتـوي الشعير علـى بروتينات وسكريـات ونشاء ودهون وفيتامـين ب، وتحتوي الأوراق على قلويدي الهوردنين والغارمين.

الاستعمالات:

لقـد عرف الشعير منذ أزمنـة قديمة، وقد عرفته أقدم الحضـارات الإنسانية، وقـد بلـغ من شأنه لدى الأطبـاء القدامى أن خصص له أبو الطـب «إيبوقراط» كتاباً كاملاً ،وأوصى باستعماله لدى ظهور بوادر أي مرض حاد، يشرب مستخرج إغلائه.

وفي المـدة الممتدة من العصـر الوسيط، إلى عصر النهضـة الأوروبية إلى القرن السابـع عشر، نسـب إلى الشعير مزايا مسكنة مهدئة ومسهلـة. وقد اشتهر مستخرج المُغلّـى بأنـه يستدعـي النوم، كمـا اشتهر دقيقـه باستخدامه لصنـع لصقات تنضج الدمامل والدواحس.

وقد أوصى كل الأطباء المشهورين في القرنين السابع عشر والثامن عشر باستعمال الشعـير لعلاج الأمراض الالتهابية، وأمراض الكبد والزحـار والتهاب المثانة، وبوادر الـزكام. وقد عاد مجـدداً للنشاط ممتازاً. وإذا أضيف مـاء الشعير إلى الحليب كان شراب المشلولين.

روى ابـن ماجه من حديث عائشـة رضي الله عنها قالت: «**كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أحـداً من أهلـه الوعك، أمر بالحساء مـن الشعير، فصنع، ثـم أمرهم فحسوا منـه**»، ثم يقول: «**إنه ليرتـو فؤاد الحزين، ويسرو فؤاد السقيـم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها**».

والطريقة أن يؤخذ من الشعير الجيد المجروش مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسـة أمثالـه، ويلقى في قدر نظيـف، ويطبخ بنار معتدلـة إلى أن يبقى منه خمساه، ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلى.

والشعـير الأخضـر (ورق الشعـير) المجفف مضـاد لمرض الأسقربـوط ومنشط ومجدد. ويوصـي باستعماله لعلاج عسر الهضم، وهو يسهل هضم المرق المعد للرضع

والمرضـــى. ويوصـــى باستعماله لعلاج الــزكام والتهاب القناة التنفسيــة. وإذا حمص أمكن أن يحل محل القهوة.

الشعـير غــذاء ممتاز للنقاهة على شـكل عصيدة أو ماء شعـير وهو يلطف الحلق. يساعد الشعير في هضم الحليب، ويعطى للرضع للحيلولة دون تكون خثارات داخل المعدة، ويشيع إعطاؤه للأطفال الذين يعانون من عدوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمية. وعندما تصنع من الشعير لبخة يكون علاجاً فاعلاً لتلطيف وخفض الالتهابات في القروح والتورمات. تقول الأبحاث المجراة في الصين على الشعـير: إن الشعـير قد يساعـد في السيطرة على الداء السكـري،وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحيلولة دون سرطان الأمعاء.





الشمام
Melons

يعد الشمام أحد أعضاء مجموعة كبيرة تنمو زاحفة على الأرض أو متسلقة على النباتات أو الأشجار القريبة منها مثل الخيار والقرع والحنظل والبطيخ وخلاف ذلك. ويوجد من الشمام مئات من الأنواع، تختلف في الحجم واللون والطعم والرائحة.

يفترش نبات الشمام الأرض زاحفاً، حيث يغطي النبات الواحد مساحة من الأرض. أوراق النبات مفصصة تشبه أوراق الحنظل، مغطاة بشعيرات والأزهار صفراء، والثمار تختلف من نوع إلى نوع في الحجم.

يسمى الشمام بأسماء أخرى مثل البطيخ الأصفر والكانتلوب والخربز والجراوة والقاوون، ويعد شقيق البطيخ الأحمر، ولكنه أكثر فائدة منه في بعض الحالات والقيون دافيوس والسبيق.

يعرف النبات علمياً باسم Cucumis dudaim من الفصيلة الخيارية أو القثائية Cucurbitacea.

الموطن الأصلي للشمام: إفريقية وآسية، وقد عرف في الصين منذ أكثر من ٣٠٠٠ سنة. وكان الشمام يميل في طعمه إلى المرارة أو إلى طعم الخيار، إلا أنه بعد ما عمل له تهيجن تحول إلى الطعم الحلو.

الجزء المستعمل من الشمام: الثمار وقشور الثمار ولب الثمار وبذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الشمام ٩٢٪ ماء وَ ٧, ٠٪ بروتين، ٢٪ دسم، ٦٪ سكر، ٥٠٪ ألياف. كما تحتوي على فيتامين ب٢، ث وعلى معادن الكبريت والفوسفور والكلور والبوتاسيوم والمنجنيز والكالسيوم والحديد والنحاس.

الاستعمالات:

يستخـدم مرطباً ومطفئـاً للعطش، وأجود أنواعه مـا كان شديد الصفار، خشن الملمـس، ثقيـل الوزن، ذا أخاديـد واضحة. والشمام علاج ممتـاز للإمساك إذا أخذ صباحاً على الريق، حيث إن الماء الموجود فيه ينبه الأمعاء فتنشط حركتها الاستدارية، كمـا أن أليافه تطرد الفضلات المتراكمة في جـدران الأمعاء، ولذا فإن من اعتاد على تنـاول الشمام على الريـق صباحاً يستطيع عبر موسم الشمـام أن يستغني عن تناول الأقراص الملينة.

يعد الشمام أحد الثمار المستخدمة في التجميل، فهو علاج جيد للأورام الجلدية، حيث إذا وضعت شريحة على الجلد المتعفن يكسبه نضارة وليونة.

إن المثابرة على ذلك مدة عشرة أيام كفيلة بتخفيف نتيجة ممتازة في هذا الغرض.

لقـد نصح ابـن سينا باستعمال الشمـام في علاج البهاق والكلـف والحزاز، كما أثبت العلم الحديث أثره في علاج التهابات الجلد وأورامه.

لقـد وجد أن الشمـام يعالج ارتفاع ضغط الـدم والكوليسـترول، ويقلل الإصابة بأمراض القلـب، وتقليل خطـر الإصابة بالسرطـان، والوقاية من الميـاه البيضاء في العـين، والسبب في ذلك أن الشمام يحوي نسبة عاليـة من فيتامين ج والبيتاكاروتين، وهمـا اثنان من مضـادات الأكسدة، وقد ثبـت أنهما يحميان الإنسـان من السرطان وأمراض القلب.

إن الشمـام ذو مصدر عظيم للبوتاسيوم، وهو معـدن يساعد على خفض ضغط الدم، تحتوي نصف ثمرة من الشمام على ٨٢٥ ملليجرام من البوتاسيوم ١, ٢٤٪ من

المقدار اليومي. وأنت تحصل على البوتاسيوم بتناولك نصف ثمرة شمام. يستخدم الجسم البوتاسيوم للتخلص من فائض الصوديوم الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع إلى حد كبير. وكلما تناول الشخص مزيداً من البوتاسيوم فقد المزيد من الصوديوم وانخفض مستوى ضغط الدم لديه.

في إحدى الدراسات الضخمة التي أجريت على عشرة آلاف شخص، وجد الباحثون أن هؤلاء ممن لديهم أعلى مستوى من البوتاسيوم، يتسم الضغط لديهم بأنه الأكثر انخفاضاً. أما هؤلاء ممن يقل لديهم البوتاسيوم فكان الضغط لديهم الأكثر ارتفاعاً.

بالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت الدراسات أن البوتاسيوم يحول دون حدوث التغيرات الكيميائية لكوليسترول البروتينات منخفضة الكثافة الضار (LDL) التي تجعلها تلتصق بجدران الشرايين، يقول الدكتور «ويب»: إن هناك دليلاً على أن الغذاء الغني بالبوتاسيوم يخفض كوليسترول (LDL)، الضار ويرفع كوليسترول الدهون عالية الكثافة (HDL) النافع. كما يساعد البوتاسيوم أيضاً في مقاومة تصلب الشرايين، وتكون الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللحصول على أقصى فائدة من الشمام اشترِ الشمام الناضج حيث كلما كانت الثمار أكثر نضجاً احتوت على المزيد من البيتاكاروتين. ولكي تختبر نضج الشمام امسك الثمرة بيدك واختبرها بالشم، وتأكد من أن ثقل الثمرة يتناسب مع حجمها، ثم شمها للتأكد من أنها تنضح رائحة جميلة وحلاوة. أما إذا لم يكن لها رائحة فضعها في مكانها وجرب ثمرة أخرى، ويجب تناول الشمام بعد تقطيعه مباشرة حيث إن تعرضها للهواء تفسد فيتامين ج.





الشمر
Fennel

ويعـرف بالسنـوت والشمار الحلو. والشمـر عشب يبلغ ارتفاعـه ١٢٠سم، ساقه مـبروم ومضلـع، وأوراقه دقيقـة. أزهار النبـات صغيرة صفـراء بمجموعات مغزلية (أكباشـ)، توجد على هيئة أو شـكل مظلة، أما ثمارها التي يعرفهـا الناس بالبذور، فتشبه بذور الكمون، عليها خطوط مضلعة سمراء، وهي تدل على نضج الثمرة.

يعرف النبات علمياً باسم Foeniculum vulgare.

الموطن الأصلي للشمر: منطقة البحر الأبيض المتوسط، ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، وتجمع الثمار في فصل الخريف.

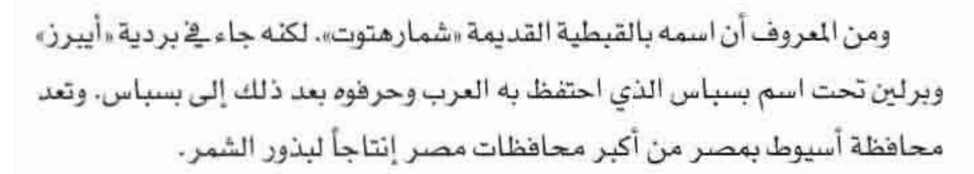


الجزء المستخدم من النبات البـذور (الثمار)، والزيـت العطري والجذور والأوراق. يحتـوي الشمـر علـى زيـت طيـار، وأهـم محتويـات الزيـت الطيار مركـب الأنيثـول Anethol والفنشون Fenchon والمثيل تشـا فيكـول وفلافونديات وكومارينات، الذي يشمل البيرغبتين وكذلك يحتوي النبات ستيرولات.



الاستعمالات:

استخـدم الشمر من عهد الفراعنـة، حيث كان يسمـى باللغـة الفرعونيـة «شمـارى»، وقد عثر علماء الآثار على حبوب الشمر في مقابر بـن حسن ودهشور، بينما ورد في بردية هاريس الطبية تحت اسم «شامارون».



ومن المعروف أن اسمه بالقبطية القديمة «شمارهتوت». لكنه جاء في بردية «أيبرز» وبرلين تحت اسم بسباس الذي احتفظ به العرب وحرفوه بعد ذلك إلى بسباس. وتعد محافظة أسيوط بمصر من أكبر محافظات مصر إنتاجاً لبذور الشمر.

وهناك وصفات فرعونية للشمر، حيث جاء الشمر في بردية هيرست منبهاً عطرياً للمعدة - أما في بردية إيبرز الطبية فكتب عن الشمر لعلاج حالات انتفاخ المعدة وكثرة الغازات، ويدخل ضمن عدة وصفات لعلاج نزلات البرد وتسكين الآلام، ويستعمل زيته في صناعـة العطـور وبعض الدهانات الطبيـة أيضاً. كما عدَّ بعض المؤلفين القدامى الشمار علاجاً للدغة الأفعى. وفي القرون الوسطى عُدَّ النبات علاجاً للسحر.

وفي الطـب الحديث يستخدم الشمر على نطاق واسع لعلاج انتفاخ وتطبل البطن وطـارد للغازات. كما أنه يهدئ آلام المعدة وفـاتح للشهية، ويصنع مدراً للبول ومضاد للالتهاب. وعلى غرار اليانسون والكراوية يصنع نقيع من الشمر ممتاز لإقرار الهضم وخفض تمدد البطن. وتفيد الثمار في علاج حصى الكلى، وعندما تمزج مع مطهرات بوليـة مثل عنب الـدب تصبح علاجاً فاعـلاً لالتهاب المثانة. يمكن أخـذ نقيع البذور كسائل غرغرة لالتهـاب الحلق ومقشعاً معتدلاً. والشمر مأمون جداً للأطفال. ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص للأطفال، ويمكن أن يعطى كنقيع أو شراب للمغص والتسنـين المؤلم عند الرضـع. كما أن الشمر يزيد مـن إدرار الحليب. كما أن العشبة

تستخـدم غسولاً للعين المتقرحة، وكذلك لالتهاب الملتحمة. كما أن لبذور الشمر شهرة قديمة في تخفيف الوزن.

- يستعمـل مُغلّى بذور الشمر بمعدل مـلء ملعقة في ملء كوب ماء، مُغلّى ويترك مـدة عشر دقائـق، ثم يصفى ويشـرب بمعدل 3 مرات يوميـاً لحالات المغص والقيء وغازات المعدة.

- يستعمـل ملء ملعقة صغيرة بعد غليه مدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفـى ويشرب بمعدل مرتين في اليـوم لعسر البول والطمث والتهابات الكلى والمسالك البولية.

- يستعمـل مـلء ملعقة طعام من بذور الشمر مع ملء كـوب ماء مُغلّى مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، لحالات الاضطرابات الهضمية والإمساك والصرع.

- يستعمل مُغلّى بذور الشمر في النمسا حالياً شراباً للأطفال، وذلك بوضع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الشمر في كوب من الماء المغلّى وتركه مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مهدئاً ومنوماً للأطفال.

- يستعمـل مزيـج بكميـات متساوية مـن الشمـر والكراوية لتهدئـة الأعصاب وللنفساء.

- يستعمل مُغلّى الشمر غرغرة لالتهابات الفم واللثة.

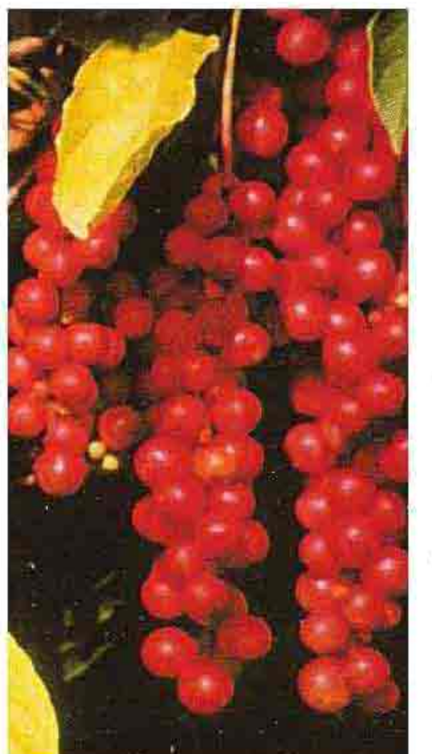
- يستعمل مُغلّى الشمر على هيئة حقنة شرجية لحالات المغص المعوي للأطفال.

- تستعمـل أوراق الشمر الطازجة بعد غليها في الماء على هيئة كمادات أو لبخات لحالات التهابات الأعضاء التناسلية.



الشيزندرة الصينية

Schisandra



وتعرف أيضاً بالسوسل الصيني، وهي شجيرة متسلقة خشبية دائمة الخضرة، يصل ارتفاعها إلى نحو ٨ أمتار. تحمل أزهاراً قرنفلية اللون على شكل سنابل، وتعطي هذه الأزهار ثماراً عنبية الشكل حمراء اللون. تعرف الشيزندرة الصينية علمياً باسم Schisandra chinensis من الفصيلة الشيزندرية Schisandraceae.

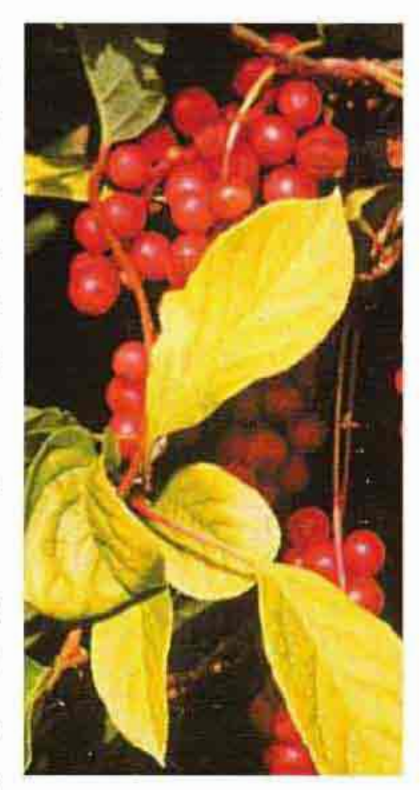
الموطن الأصلي للنبات: الشيزندرة الصينية: شمال الصين، وبالأخص في مقاطعة حيلين وليانوننغ وهيباي.

الجزء المستخدم من النبات الثمار العنبية. تحتوي الثمار على ليغنانات وأهمها شيزندرين، ديوكسي الشيزندرين وغوميسين. كما تحتوي ستيرولات نباتيه مثل بيتا سيتوستيرول وستجما ستيرول. وتحتوي أيضاً على زيت طيار وفيتاميني ج، هـ.

الاستعمالات:

تحتل عشبة الشيزندرة الصينية مكانة رفيعة بين الأعشاب الصينية المقوية الأخرى كمقو ومصحح ممتاز، وهي تساعد في تقوية الكلى والأعضاء الجنسية، وتحمي الكبد، وتقوي الوظائف العصبية، وتنظف الدم.

لقد ركزت الأبحاث المجراة على النبات بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمم الكبد؛ حيث تحمي الكبد تماماً من هذه السموم. وقد تم التعرف إلى نحو ٣٠ ليغناناً، وجميعها تساهم في هذا المفعول. وقد أفادت الأبحاث منذ ١٩٧٢م عن مفعول الشيزندرة المفيد للكبد، وأشارت تجربة إكلينيكية واحدة عن معدل نجاح ٧٦٪ في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة أي تأثيرات جانبية. ومن المعروف أن الشيزندرة الصينية تنبه الجهاز العصبي المركزي وتزيد سرعة استجابة المنعكس العصبي، وتحسن صفاء الذهن. ويقول الصينيون: إن للعشبة دوراً كبيراً في علاج الاكتئاب، وهي معروفة بأنها تحسن الهيوجية والنسيان.



تنبه الشيزندرة الصينية الرحم، وتقوي التقلصات المنتظمة. وقد بينت الأبحاث الصينية أن عشبة شيزندرة الصينية ذات خصائص مكيفة؛ تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب. وتعد عشبة الشيزندرة الصينية منبهاً جنسياً، ولعلها أن تكون أشهر ما تكون مقوياً جنسياً للرجال والنساء على حد سواء. ويقال: إنها تزيد إفراز السوائل الجنسية، وتحسن القدرة الجنسية لدى الرجال.

كما أن هذه العشبة ذات فائدة مثبتة للكبد، وتستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظائفه.

كما تستعمل للأرق والنوم الذي تعكره الأحلام. وتستخدم لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب، وتعطى أيضاً لتحسين التركيز والذاكرة. وهي علاج تقليدي للنسيان والهيوجية. وتستخدم في علاج العدوى التنفسية، مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز.

بدأ الصينيون مؤخراً في استعمال العشبة لعلاج الحساسية ومشكلات الجلد الأخرى بما في ذلك الأكزيما.

يوجد مستحضر مقنن من عشبة الشيزندرة الصينية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. بحيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

الصفصاف الأبيض

White Willow



الصفصاف الأبيض عبارة عن شجرة كبيرة، يصل ارتفاعها إلى ٢٥متراً، لها أوراق خضراء مستديمة، وأزهار كثيرة متدلية. يوجد منها عدة أنواع، أهمها الصفصاف القرمزي، والصفصاف القصف، والصفصاف الأرجواني. يعرف الصفصاف الأبيض علمياً باسم Salix alba. من الفصيلة الصفصافية .salicaceae

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وآسية، ويزدهر في المناطق الرطبة مثل ضفاف الأنهار. الجزء المستخدم من النبات لحاء السوق، الذي يحتوي جلوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

استخدم الصفصاف على زمن الفراعنة، حيث يسمى باللغة الفرعونية «تاري». وكانت شجرة الصفصاف مقدسة عند الفراعنة، ومن عادات الملوك في محافظة دندرة زراعة شجر الصفصاف أمام تمثال المعبود «هاتور»، وذلك ضمن الطقوس الدينية في الأعياد والمواسم. وقد عثر علماء الآثار على أوراق الصفصاف ضمن الأكاليل، التي وجدت على جثث الموتى وموميات كل من «أحمس الأول» وأمينوفيس الأول من

الأسرة الثامنة عشرة، وأيضاً الأميرة «نيسي خونو» من الأسرة الثانية والعشرين. كما وجدت أوراق وأغصان الصفصاف في مقبرة شيخ عبد القرنة. وقد ورد الصفصاف في بردية «هيرست» ضمن عدة وصفات علاجية، وخاصة لحالات العجز الجنسي، وموضعياً لعلاج ألم الضرس: كمسكن موضعي، ولعلاج نزلات البرد، وضعف الأوعية الدموية، وكمبرد لها أيضاً بطريقة موضعية. كما استخدم الصفصاف منذ آلاف السنين في أوروبة وإفريقية وآسية وأمريكة الشمالية، لتفريج آلام المفاصل وعلاج الحمى، وهو يستحق الشهرة بوصفه المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك «سلف الأسبرين». وقد اقترح دسقورديس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي تناول أوراق الصفصاف المسحوقة مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

يقول أبو بكر الرازي في الصفصاف: «تستخدم أوراق الصفصاف لعلاج قروح الفراش، وإذا كانت القرحة في المنطقة القطنية نتيجة للرقود الطويل في الفراش، فيجب أن ينام المريض على سرير قد نزع منه في هذا الموضع لوح وكشف هذا المكان، بحيث يغطى بدوارة متخذة من قماش الكتان ليصيب الموضع، وإن شئت رششت تحته الماء البارد وفرشت الصفصاف.

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق الصفصاف بمعدل كوب واحد صباحاً، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في ملء كوب ماء مُغلّى، ويترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة في الصباح، وذلك لخفض ارتفاع نسبة سكر الدم.
- يستعمل مُغلّى أوراق وقشور الصفصاف شراباً حيث يؤخذ ملء ملعقة من خليط الأوراق والقشور، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك لحالات الحمى المتقطعة، والروماتزم المفصلي، والنقرس، والتهابات المثانة، وارتفاع درجة الحرارة.
- تستعمل مكمدات مُغلّى أوراق وقشور وجذور النبات فوق المناطق المصابة لعلاج القروح، وعدم تلوث الجروح، ولبعض الأمراض الجلدية المزمنة.
- يستعمل مُغلّى الصفصاف غرغرة أو مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليوم لالتهاب اللوزتين واللثة والفم.

الصمغ العربي
Gum Arabic

هـو صمـغ جاف يفـرز عن طريق خدش جذوع أشجـار الطلح العربـي أو السنط السنغالي، وبعد خدش جذوع هذه الأشجار بفيسان أو أي أدوات ثقيلة وحادة وقوية، يخرج مـن الجذوع سائل لونه أبيض يميل إلى الأصفـر، شفاف زجاجي، ولكن بعض الأشجار من الطلح تفرز هذا السائل الصمغي دون خدش جذع الشجرة، والمثل على ذلك أشجار الطلح الموجـودة في وادي حريمـلاء المكتزة الأرض المحيطـة بجـذع الشجـرة بالصمغ الجميل الذي يجمع يدوياً.

يعـرف الصمـغ علمياً باسـم Acacia Senegal، وسمـي بهذا الاسـم، لأنه أول ما اكتشـف الصمغ اكتشـف في السنغال. وهو يتبع الفصيلة البقولية Leguminosae.

المـوطـن الأصـلـي للصمغ العـربـي: الجـزيـرة الـعـربـيـة، وقـد اشتق اسمه من هذه البلاد وكـذلـك الـسـنـغـال وغـرب إفـريـقـيـة وفي إفـريـقـيـة الوسطى.

المحتويات الكيميائية للصمغ العربي:

يتكـون الصمـغ العربي من الملـح الكلسي مع كميـات قليلة جداً مـن البوتاسيوم والماغنسيـوم لحمض الأرابيـك Arabic acid وعند حلمأته بحمضـ الهيدروكلوريك تنتج المواد الآتية:

L-rhamnopyranose, L-arabinofuranose, D-galactopyranos وحمضـ الدوبيونيـك ووحدات متشعبـة للجلاكتوز، التي تحمل سلاسـل جانبية من الأرابينوز والرامنـوز وأحماضـ اليورونيك. يحتـوي الصمغ على كميات صغـيرة من البروتين، وكذلك على إنزيم الأوكسيداز وماء.

الاستعمالات:

يستعمـل الصمـغ العربي علـى نطاق واسـع، فقـد كان الصمغ ينقـل من خليج عـدن إلى مصـر في القرن السابع عشـر قبل الميلاد، وقد قيـل عنه في أعمال ثيوفراستوس على أنه ينتج في مصر. كان المنتج الأفريقي الغربي يستورد من قبـل البرتغاليـين في القرن الخامس عشر. وقد أنشـأت شركة الصمغ العربي المحدودة، وهي شركة صاحبة امتياز أسست من قبل الحكومة السودانية، تنتج هـذه الشركة وحدها ٤٠٠٠٠ طنٍ من الصمـغ سنوياً. يستخدم الصمغ كعامل مثبـت Stabilizer وفي المستحلبـات emulsion وفي الصناعـات الصيدلانيـة لأقراص المص Lozenges. وتستخدم خواصه المطرية في مستحضرات متنوعة للسعال والحلق والإسهال، ولا يتوافق مع المواد المؤكسدة الفورية مثل الفينولات ومـع فيتامين أ وزيت كبـد القد. وله استعمـال واسع في الصناعـات الغذائية والمشروبـات. قامـت كليـة الطـب في جامعة الخرطـوم في السـودان بدراسة بحثيـة علـى الصمـغ السنغالي من قبل علمـاء في الطب، وذلـك على مرضى الفشـل الكلوي، أو المرضى الذيـن حالاتهم تستدعي إجـراء غسيل أو زراعة، وأعطـوا جرعات مقننة على الريق يومياً، ووجدوا أن حالات المرضى المصابين بمشكلات كلوية قد تؤدي إلى الغسيل الكلوي قد تحسنت كثيراً.



الطرخشقون

Dandelion



الطرخشقــون عشبــة بريــة معمــرة يصــل ارتفاعها نحــو ٥٠سم، لهــا أوراق قاعديــة فوق الأرض مباشــرة ومجتمعة، وهي طويلــة ومثلمــة بخشونــة. أزهارها كبــيرة وصفراء اللــون، وكل زهــرة منها في رأس ســاق طويــل أجــوف. جذورها طويلــة، وتحتوي مع الســاق سائلاً أبيض كالحليــب. يعــرف النبات علمياً باســم Taraxacum officinale مــن الفصيلة المركبة Comopsitae.

الموطن الأصلي للطرخشقون: ألمانية وفرنسة وفي معظم أنحاء العالم، وتنتشر في المنطقة الجنوبية بالمملكة العربية السعودية.

الجــزء المستخــدم من النبــات الأوراق والجــذور. يحتوي الجذر علــى لاكتونات التربينــات الأحاديــة النصفية وتربينــات ثلاثية وفيتامــين أ، ب ٢، د. تحتوي الأوراق على كومارينات، كاروتينوتيدات ومعادن وبالأخص البوتاسيوم.

الاستعمالات:

تستخــدم أوراق الطرخشقــون على نطــاق واسع في الطب الشعبــي الغربي مدرةً للبــول. وقد أوصت بهــا كتابات الأطباء العرب في القرن الحــادي عشر الميلادي. وفي

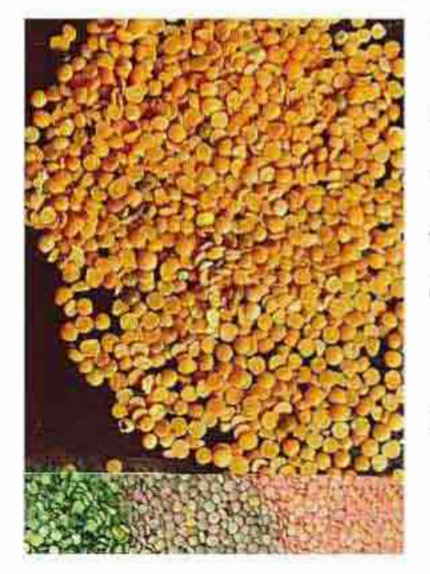
كتـاب عن طب الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفـاي في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي، وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.

تستعمـل أوراق الطرخشقون لعلاج الرمد؛ وذلـك بغسل الأجفان الملتهبة بمنقوع دافئ من الأوراق، وذلك بنقعها مدة ٢٤ ساعة في الماء البارد، ثم يصفى المنقوع ويدفأ قليلاً، ثم يستعمل للغسل. كما يستعمل مُغلّى الجذور مع الأوراق لمعالجة جميع إصابات الكبـد، وما ينتج عنه من اضطرابات في الهضم والدورة الدموية والبول السكري، بما في ذلـك الإصابة بحصاة المرارة والتهاب الكيسي الصفراوي. يؤكد بعض الأطباء أن الطرخشقون يعيق خلايا السرطان عن النمو ويساعد على الشفاء منه، ويقوي مناعة الخلايـا السليمـة في الجسـم، ويزيد في قدرتها علـى تمثيل الغذاء. لقـد أكد البحث المنشـور في مجلـة Planta Medicca سنـة ١٩٧٤م، أن أوراق الطرخشقون مدرة قوية للبول، خلافـاً للمدرات التقليدية الأخرى، التي تسبب نقص البوتاسيوم، فإن أوراق الطرخشقـون تحتوي علـى مستويات عالية مـن البوتاسيوم مما يوفر كسبـاً إضافياً للمعدن.

كما بين بحث ألماني نشر سنة ١٩٥٩م، أن للجذر مفعولاً تنظيفياً هاماً للكبد وينبه إنتـاج الصفراء. كما أنه مـر معتدل وملين لطيف. كما أن أوراق الطرخشقون تخفض ضغـط الدم المرتفع، ويخفض حجم السوائل في الجسم. كما أن الطرخشقون يعد من أكثر الأعشاب الطبية المزيلة للسمية، وهو يصنع أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طـرح الفضلات. كمـا أنه ينبه الكلى لإزالة السموم مـن الجسم عن طريق البول. كما أن له تأثيرات جيدة على كثير من المشكلات الجلدية مثل حب الشباب والصدفية والإكزيمـا وحالات التهاب المفصل بما في ذلك النقرس. جـذر الطرخشقون له تأثير فاعـل على المرارة، حيث يستخـدم للحيلولة دون حصى المرارة، وقـد تساعد الأوراق أيضاً في تفكيك حصوات المرارة المتشكلة.



العدس
Lentil



نبـات عشبـي حـولي، يصـل ارتفـاعه إلـى ٣٠سم، أوراقه مركبـة خضراء ناصعة، أزهـاره صغيرة بيضـاء مشوبة بزرقـة. ثماره جرابية تحتوي على بذرة إلى بذرتين ذات لون رصاصي إلى بني ومدورة ملساء.

يعرف النبات علمياً باسم Lens esculenta من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الجزء المستخدم من العدس: البذور فقط.

الموطن الأصلي للعدس: مصر وجنوب أوروبة والولايات المتحدة الأمريكية وغربي آسيـة. ويـزرع على نطاق واسـع في المناطق الجنوبيـة من المملكة، ويعد غـذاءً جيداً. ويعرف في المنطقة الجنوبية باسم «البلسن».

المحتويات الكيميائية للعدس:

تحتـوي بذور العدس على مقادير كبيرة وكميـات قليلة من الدهن والنشاء، كما يحتوي على البوتاسيوم والمنجنيـز والكالسيوم والحديد والفسفور وفيتامينات ب، ج، ولذا فقد عُدَّ في مقدمة المواد الغذائية، بل هو أفضل من اللحوم.

الاستعمالات:

من الطريف أن الذين عاشوا قبل الميلاد كانوا أكثر إدراكاً لفوائد العدس الجمة من الذين أتوا بعد الميلاد. واليوم يعد العدس في مقدمة الأغذية التي تعطي قدرة غذائية عالية، وبالرغم من رخص ثمنه، فهو يطبخ مع البرغل في الطعامات الشعبية الشهيرة المسماه المجدَّرة، وقد لا يعلم محبو هذه الأكلة أنهم إنما يتناولون طعاماً ثميناً جداً في قائمة الأطعمة المغذية، فالعدس يكاد يكون معادلاً للحم من حيث القيمة الغذائية، وإذا شئنا الدقة أن العدس يفوق اللحم في بعض النواحي. فهو يحتوي على مقادير من البروتين تكاد تغني آكيلة عن تناول اللحم. كما يحتوي على مواد كربوهيدراتية، وهذه العناصر تجعل مقداراً من العدس لا يتجاوز ٥٠ جراماً يعطينا قدرة حرارية مقدارها ٣٣٢سعراً. وعليه يجب أن يكون العدس غذاءً أساسياً للذين يبذلون مجهودات عضلية شاقة. كما أن احتواء العدس على المعادن الهامة يفيد آكليه في تقوية العظام والأسنان والدم. ونظراً لغنى العدس بفيتامين ب، فإنه يعد مقوياً للأعصاب. وننصح بتناول العدس غير المقشور؛ لأن فيتامين ب يتركز في قشور العدس. والعدس يعد من الأغذية البروتينية التي هي في المرتبة الثانية، وذلك لأن بروتينات الأغذية النباتية أقل جودة من بروتينات المنتجات الحيوانية بالنسبة لصلاحيتها للتغذية وقابليتها للامتصاص. وما تولّده من الأحماض الأمينية المتنوعة بالجسم. والعدس به نسبة مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية، وأفضل صورة لتناول العدس أن يؤخذ في صورة حساء قبل الوجبة؛ ثم يتبع بطعام منتجات غذائية متنوعة.

ويجب على الأشخاص المصابين بآفات في معدهم عدم الإكثار من تناول العدس؛ لأن قشوره قد تؤذي معداتهم، وتسبب لهم نفخة وتفسخات وغازات، وإذا كان لا بد من تناوله فليستعملوا العدس المقشور والمتوافر في المطاحن وفي الأسواق الكبيرة.

يوصى بأكله من قبل المصابين بفقر الدم والناقهين والأطفال والمصابين بعسر الهضم وذوي الأعمال الفكرية. ويمنع تماماً عن البدينين وذوي الأمعاء الضعيفة والمصابين بأمراض الكبد والكلى والمرارة.





الكثيراء
Tragacanth

الكثيراء هو الصمغ الذي تفرزه سوق نبات القتاد Astragalus، الذي يعرف علمياً باسم Astragalus gummifer من الفصيلة البقولية Leguminosae وبعض الأنواع الأخرى من جنس الاستراجالس.

الموطن الأصلي لنبات القتاد: هو شبه الجزيرة العربية وجبال الأناضول وسوريا والعراق وإيران والاتحاد السوفيتي سابقاً.

وصمغ الكثيراء عبارة عن شرائح مسطحة، يصل طولها عادة إلى ٢٥ملم، وعرضها نحو ١٢ملم، لها لون أبيض، فهو مائل إلى الإصفرار نوعاً ما، شفاف، له مكسر قصف عديم الرائحة، وله طعم خفيف. ينتفخ صمغ الكثيراء عند غمره في الماء، ويتحول إلى كتلة هلامية، ويذوب قسم منه في الماء.

المحتويات الكيميائية للكثيراء:

تتكون الكثيراء من قسمين: قسم يذوب في الماء يعرف باسم Tragacanthin، وقسم لا يذوب في الماء ويعرف باسم Bassorin، وكلا القسمين غير ذوابين في الكحول. يمكن فصل النوع الأول عن الثاني بالترشيح العادي للسائل الحليبي، المخفف كثيراً بالماء، ويمكن تقويم النوع الأول عبر تبخير قسامة الماء من الرشامة. والجزء غير القابل للذوبان في الماء هو النوع الثاني باسورين.



وكما هو الحال في الصموغ الأخرى تتكون الكثيراء من وحدات وحمض اليورونيك وعند حلمأة هذه الوحدات السكرية بحامض أو قلوي ينتج حمض الغالاكتورونيك glacturonic acid, D-galactopyranose L-arabinofuranose, D-xyopyranose كما تحتوي على بروتين وأحماض أمينية.

الاستعمالات:

تستعمل الكثيراء على نطاق واسع، فهي تستخدم في الصيدلة كعامل معلق Suspending للمساحيق غير الذوابة أو كعامل رابط Binding في صناعة الحبوب Pills والأقراص Tablet. كما تستخدم كمادة ملينة ومنعمة ومكثفة للشعر.



الكشمش
CURRANTS

الكشمش عشب شجيري يصل ارتفاعه إلى ٥،١متر، له أوراق كفية الشكل مفصصة، وأزهار صغيرة بيضاء، وعناقيد من العنبات السوداء. موطن نبات الكشمش المناطق المعتدلة من أوروبة وغرب أسية ووسطها وجبال الهملايا. يزرع من أجل ثماره الحلوة المرة. الجزء المستعمل من نبات الكشمش هي الأوراق والثمار. تحتوي أوراق الكشمش على زيت طيار وفيتامين C وحمض العفص، أما الثمار أو العنبات السوداء فتحتوي على أنثوسيانوزيدات بنسبة ٣٪. وفلافونيدات وبكتين وحمض العفص وفيتامين C وبوتاسيوم وحمض الإجيك. يوجد نوعان من الكشمش، وهما الكشمش الأحمر والأبيض، ويوجدان بشكل كبير ولفترة قصيرة في فصل الصيف في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن الكشمش الأسود هو الذي يزرع لميزاته الغذائية والدوائية. يعشق البريطانيون مربى الكشمش، وكذلك الجيلي

المصنـوع منه. أما الفرنسيون فيفضلـون عصير الكشمش الأسود. وحتى مطلع القرن الماضي كان الأمريكيـون يهيمون بالكشمش الطازج وجيلي الكشمش وصلصته. إن ما أثـار اهتمام الباحثين في نبات الكشمش هو احتواء العنبات على حمض الإجيك الذي أظهـرت الدراسة المبدئية أن بإمكانه إيقـاف السرطان قبل أن يبدأ، وحمض الإجيك يعـد من المركبات البوليفرنولية التي تعـد من مضادات الأكسدة. كما ثبت أن لحمض الإجيك القدرة على منع آثار المواد الكيميائية المسببة للسرطان في الجسم، وفي الوقت نفســه هو يستثير نشــاط الأنزيمات التي تقـاوم السرطان، إن هـذا الإجراء المزدوج يجعل من هذا المركب أحد حلفاء الإنسان الأقوياء في مقاومة السرطان. يعد الكشمش غنيـاً بالأليـاف شأنه في ذلك شأن أغلب العنبيات، فكل أنـواع الكشمش سواء الأسود أو الأحمـر أو الأبيض تمد الجسم بمقدار ٢ جرام من الألياف؛ أي نحو ٨٪ من المقدار اليومي. ومن المعروف أن الألياف تقوم بما هو أكثر من السيطرة على مشـكلات الهضم مثل الإمساك ومرضـ البواسير، حيث إنه يساعد علـى الوقاية من الإصابـة بالمشكلات الصحية الخطيرة مثل ارتفـاع الكوليسترول وأمراض القلب.

لقـد أجريـت دراسة على ٢١٩٣٠ شخصـاً فلنديـاً، ووجدوا أن الأشخاص الذين حصلوا على ١٠ جرامـات زيـادة مـن الألياف في اليوم انخفض لديهم خطـر الوفاة تأثراً بأمراض القلب بنسبة ١٧٪.

إن تناول الكشمش مرة أو مرتين في اليوم مع المزيد من الفواكه والخضراوات سوف يمد الجسم بما يحتاجه من الألياف لمساعدة الدورة الدموية على الانتظام.

تستخـدم أوراق نبات الكشمش في أوروبة؛ نظـراً لمفعولها المدر للبول وتحث على

إزالة السوائل. كما تساعد الأوراق في خفض حجم الدم، ومن ثَمّ تخفض ضغط الدم المرتفع. كما تستخدم الأوراق كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين أن أوراق الكشمش تزيد من إفراز الغدد الكظرية للكورتيزون، ومن ثَمّ تنبه نشاط الجهاز العصبي الودي، وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. ونظراً لغنى ثمار الكشمش بفيتامين C، الذي يساعد في المقاومة ضد العدوى، ويشكل دواءً قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية «وليس» إن العصير مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض إن لم يكن أفضل للمرضى المصابين بذات الرئة والأنفلونزا. كما يساعد الكشمش في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم.

يوفر كوب واحد من عصير الكشمش الأسود كمية ضخمة من فيتامين C تبلغ ٢٦٠ ملجم، وهي أكثر من أربعة أضعاف الحصة الغذائية الموصى بها منه. كما توفر أيضاً ٤٩٠ ملجم من البوتاسيوم مقارنة بـ ٥٥ ملجم من فيتامين C وَ ٢٤٠ ملجم من البوتاسيوم في كوب واحد من الكشمش الأبيض أو الأحمر، وتعد هذه الكمية أيضاً كمية جيدة من هذه المغذيات الأساسية. إن كل أنواع الكشمش منخفضة السعرات الحرارية، حيث يحتوي الكوب الواحد الطازج فيه على ٧٠٪ سعرة حرارية. ويعد الكشمش مضاداً للبكتريا ومضاداً للالتهابات ويعزون هذا التأثير إلى الأنثوسيانين وهو من صبغ الفلافونيدات، التي يحتويها الكشمش المجففة لعلاج الإسهال، خاصة الإسهال الناتج من الإصابة ببكتريا الأشريكية القولونية Esceerichia Coli، وهو نوع شائع من أنواع البكتريا المسببة للإسهال. كما يستخدم الأوروبيون وعلى نطاق واسع شرب الكشمش الأسود لتخفيف التهاب الحلق المتقرح.





الكمثرى
Pear

الكمـثرى هـي ثمرة لنبـات شجري مثمر معمـر، ويوجد منه أنـواع كثيرة. تشبه ثمرتـه التفـاح، ولكنها أطـول تتخذ الشـكل المخروطي كالمثلث. وزهـر نبات الكمثرى أبيض، يظهر عادة مع الأوراق في فصل الربيع. وطعم ثمرة الكمثرى أحلى من التفاح، وعصيرها غزير بالماء.

تعـرف الكمثرى علمياً باسم Pyrus communis من الفصيلة الوردية، Rosaceae ومن الأنواع الأخرى المشهورة Pyrus syriacus, P.bovei ويوجد نحو ستة وخمسين نوعاً مختلفة الحجم واللون والطعم.

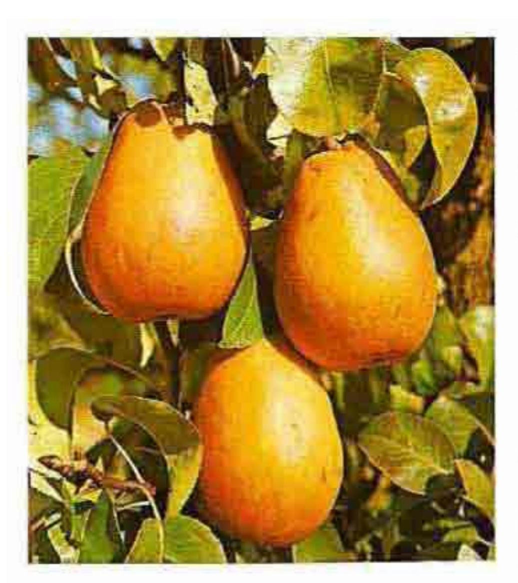


المصدر النباتـي للكمثرى: الموطن الأصلي هـي آسيـة، وظهـرت في أوروبـة منـذ عصـور سحيقة.

الجـزء المستعمل من النبـات: الثمار الناضجة والأزهار.

المحتويات الكيميائية للثمرة:

تحتـوي على سكاكـر وأحماض مثل حمض الماليك وحمض الستريك وحمض الكونيـك ومواد هلامية وبكتين ومواد عفصية ودهن وفيتامينات أ، ب١، ب٢، ب٣، ب ب، ج. تحتـوي الثمرة على أمـلاح معدنية مثل الفسفور والنحاس والزنك والصوديوم



والكالسيوم ومغنسيوم والكبريت والبوتاسيوم والحديد والمنجنيز واليود والزرنيخ. كما تحتوي على جلوكوزيدات سيانوجينية في البذور، وأهم مركب هو الأمجدالين.

الاستعمالات:

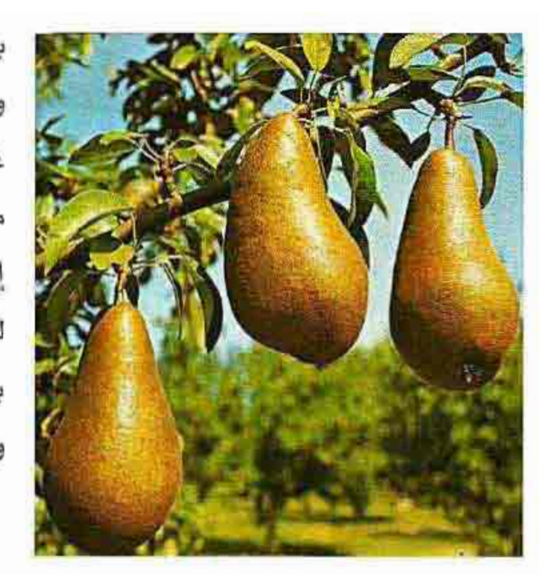
عرف العرب الكمثرى التي تسمى في بعض البلدان العربية باسم «عرموط» أو «عرنوط» أو «أجَّاص»، وهذه التسمية خطأ. لقد تحدث عنها أطباؤهم وعلماؤهم وشعراؤهم. فقد قال الأطباء فيها «إنها تقوي المعدة والأمعاء، وتقطع العطش، وتسكن الصفراء، وتعقل البطن، وتدمل الجراح.

وقد قال فيها الشاعر «ظافر الحداد الإسكندري»:

لله وافد كمثرى ذكرت به ... ما كنت أعهد في أيامي الأول
لم أدنه من فمي إلا وأحسبه ... من النهود لذيذ العض والقبل
فذقت من طعمه ما كاد يبلغ بي ... ما ذقت من رشف محبوب على عجل
أكرم بزورته لو أنها اتصلت ... أو أنه كان فيها غير منفصل
لو كنت أملك حكم الأرض ما حملت ... نبتاً سواه على سهل ولا جبل

في الطب الحديث والغذاء:

يقولون: إنها فاكهة ثمينة، وفيها خواص لتنظيف المعدة والأمعاء، ولبها غني بالمعادن وبالأخص معدن المنجنيز، الذي يعطيه خصائص حيوية ثمينة وعظيمة. والكمثرى من الفواكه ذات المحتوى السكري العالي، ولكن سكرها لا يضر المصابين



بمرض السكر؛ لأنه سهل الهضم والتمثيل. وقشرة ثمرة الكمثرى غنية بالمواد العفصية، وكذلك فهي مقبضة وتعطى في حالة الإسهال. إن أزهار الكمثرى لها خواص مدرة للبول، ومُغلّى الأزهار يفيد في بعض اضطرابات المجاري البولية، وبخاصة في حالات التهاب المثانة.

تعطى الكمثرى لكل الأفراد بما فيهم الأطفال، بشرط أن تكون ناضجة. ويمكن أكل الكمثرى نيئة أو مطبوخة، أو يصنع منها مربيات، وتحتفظ الكمثرى بخواصها الكيميائية وفوائدها.

توصف الكمثرى للروماتزم والصرع والتهاب المفاصل والوهن الجسمي والعقلي وفقر الدم والسل والإسهال، والسكري.

يؤخذ منها من ٣٠٠-٥٠٠ جرامٍ في اليوم قبل الغداء، أو يؤخذ من عصيرها من ٢-٣ أكواب.





الكوكا
Coca

أشجار يصل ارتفاعها إلى نحو ستة أمتار إذا ما تركت بدون تقليم، وهي معمرة وطولها لا يزيد عن ١.٥ م نتيجة للتقليم المتواصل. الأوراق بسيطة وحافتها ملساء تامة ولها عنق قصير، الأزهار منفردة أحادية أو مجتمعة بشكل مجموعات صغيرة. الثمرة تشبه الكرز، ولها بذرة واحدة.

يوجـد نوعان من الكوكا، ويعرفان علمياً باسمErythroxylum، coca truixillene coca من الفصيلة Erythroxy aceae.

الموطـن الأصلي: الكـوكا الأمريكية تنمو في بـيرو، بوليفيا، أما الكـوكا الآسيوية فتنمو في سيلان وجاوا.

الجزء المستخدم: الأوراق فقط.





المحتويات الكيميائية:

تحتوي أوراق الكوكا على قلويدات من مجموعة التروبين Tropane alk، وأهم هذه القلويدات الكوكائين Cocaine وسنمايل كوكائين cinnamyl cocaine والفاتروكسيللين Truxilline-& وهايجرين Hygrine. كما تحتوي الأوراق على مواد شمعية وعطرية وسكرية وأحماض عضوية.

الاستعمالات:

تستعمل أوراق الكوكا من قبل الهنود الحمر مضغاً ممزوجة بالرماد لتنسيهم التعب والعطش والجوع. ويستخدم مركب الكوكائين كمادة مخدرة موضعية في العمليات الجراحية البسيطة مثل الأنف والأذن والعين، ولكنه لم يعد يستعمل؛ نظراً لسميته ولإحداثه الإدمان. ويعد الكوكائين والكوكا من أقوى المنشطات للجهاز العصبي المركزي ويعد نبات الكوكا من النباتات المخدرة، التي تسبب الإدمان النفسي والعضوي.



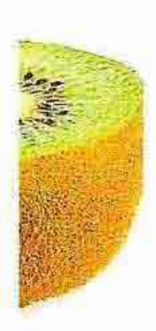


الكيوي
Kiwi fruits

الكيـوي شجرة معمـرة يصل ارتفاعهـا إلى نحو ٣ أمتار ذات سـوق محمرة إلى بنيـة. أوراقها ذات أعناق حمراء، والورقة بسيطة كبيرة تشبه إلى حد ما ورق المخيط مجعدة النصل.

الأزهـار بنفسجيـة، والثمار تشبـه الليمون في الحجم، ولكنهـا مغطاة بشعيرات بيضـاء كثيفة، ولب الثمرة يكون من الخـارج أخضرَ فاتحاً، ثم يليه من الداخل طبقة ذات لون أخضر غامق؛ يخترق هذه الطبقة أشعة من خطوط بيضاء، تنبعث من مركز الثمـرة، الذي يكـون الجزء الثالث من اللـب، وهو ذو لون أبيضـ إلى مصفر. وثمرة الكيوي لذيذة جداً، ويميل طعمها إلى الطعم الليموني وغنية بالماء.

يعرف النبات علمياً باسم Actinidia chinensis من الفصيلة Actinidiaceae.



الموطـن الأصلي لنبات الكيوي: الصـين، وكانت تعرف باسـم الكشمش الشائك الصينـي، حتى قام مزارعـو الفاكهة النيوزلنديون بتسميتهـا باسم طائرهم الوطني المعروف باسم (طائر الكيوي).

الجزء المستخدم من النبات: الثمرة فقط.

المحتويات الكيميائية :

تحتـوي كميـة كبيرة من فيتامين ج ومـادة الكلوروفيل، وهي الثمـرة التي تحتوي



علـى مـادة الكلوروفيل بكمية كبيرة، قـد لا توجد في غيرها من الثمـار، وتحتوي على البوتاسيـوم كأهم معدن من المعـادن، والبكتين وأنزيم الأكتينيديـن Actinidin، وهو مشتق من الاسم العلمي للنبات، إضافة إلى البايوفلافونيدات، وكذلك حموض فينولية وأشباه كاروتينات.

الاستعمالات:

تحتـوي ثمـار الكيوي على البكتـين، الذي يذوب في الدهـون، ولذلك يستعمل في التحكـم في مستويـات الكوليسترول، تستخـدم الثمرة مطرية طبيعيـة للحم، ويمكن أن تستخـدم الثمـرة لنقع اللحم القاسـي، كما أن دعك اللحم بهـا وتركها والانتظار مـدة ٥٠ دقيقة قبل الطهي سيطـري اللحم دون أن تظهر نكهة الفاكهة عليه، والسبب في ذلـك هو أنزيم الأكتينيدين، كما أن هذا الأنـزيم يمنع الجيلاتين من التخثر، كما يساعـد علـى تخثر الحليب والقشدة. ويمكـن منع كل هذه التأثـيرات عن طرق وضع ثمـار الكيـوي في الماء الحار دون غلي مدة قصيرة من الزمن، ولكن يجب عدم طهيها مدة أطول، لأنها تلين بسرعة يتحول الكلوروفيل عندما يؤكل إلى مركبات (توجد هذه المركبـات أيضاً في الشاي الأخضر)، وقد أثبتـت الدراسات المخبرية الحديثة قدرتها علـى مقاومة السرطان عن طريق إعاقـة حركة العوامل المسببة لهـا، وتثبيطها لنمـو الخلايـا السرطانية. ويمنع عصير الكيوي أيضاً تشكيـل النتروسامين (مهدئ عامل قوي مسبب للسرطان) من النترات في الطعام.

يجـب القـول: إن الكيوي يعد أكـثر الفواكه المغذيـة في العالم ومصـدراً ممتازاً لفيتامين ج ومعدن البوتاسيوم.





اللحلاح
Colchicum

ويعــرف بأسمــاء عديدة حســب البلدان التي ينمــو فيها، فيسمــى عشب القلب، وسوسن أرجواني، وزعفرانة الخريف، وحافر المهر، وخميرة العطار.

عشب معمر صغير يتراوح ارتفاعه ما بين ٣٠-٦٠سم، له ساق على هيئة كورمة، يتراوح طولها ما بين ٣-٥سم، وقطرها ما بين ٢-١٢سم مغموسة في التربة، مخروطية الشــكل، تعطــي في فصل الخريف من إحدى جوانبها شمراخــاً زهرياً قصيراً، يحمل زهرتــين أو ثلاثاً، تتفتــح اعتباراً من سطح الأرض، لها لــون بنفسجي. الأوراق قائمة



رمحيــة بصلية الشكل، لونها أخضر داكن، طولها يتراوح ما بين ١٥-٣٠سم وعرضها مــا بين ٢ونصف ٣- قليلة العدد، ونــادراً ما يزيد عددها عن ٥ ورقات، حيث تتساقط بسرعــة، والأوراق تظهــر في وقت الربيــع، وفي نهاية الربيع يذبــل الشمراخ الزهري، وتظهــر الثمرة على وجــه الأرض على هيئة كبسولة مكونة مــن ثلاثة أخبية ملتصقة، ولها عدد كبير من البذور، كروية الشكل ولون أسمر مسود، قطرها نحو ٣ ملم تقريباً، سطحها منقط، ويوجد بالقرب من سرتها نتوء صغير.

يعرف النبات علمياً باسم Colchicum autumnal من الفصيلة Liliaceae.

الموطن الأصلي: بريطانية وبولندا وتشيكوسلوفاكية ويوغسلافية وهولندا وروسيا وشمال إيران وتركيا وشمال إفريقية.

الجزء المستخدم: الكورمات والبذور.

المحتويات الكيميائية:

تحتــوي كورمات اللحــلاح على قلويد الكولشيســين Colchicine بنسبة تتراوح ما بــين ٢ - ٢٥٪ ونسبــة عالية من النشويات ومــواد زيتية وراتنجيــة وعفصية وصمغية وسكــر القصب Sucrose. أما البذور فتحتوي على نسبة أعلى من قلويد الكوليشيسين، حيــث تتراوح النسبة ما بــين ٤ - ٥، وكمية قليلة من النشاء، كما تحتوي على كمية أقل من سكر القصب Sucrose.

الاستعمالات:

يستعمــل الكوليشيسن في عــلاج مرض النقرس Gout والمعــروف بداء المفاصل، وكذلــك في عــلاج الروماتزم، ولكن يجب استعماله بحذر وتحــت مراقبة طبية، نظراً لسميته. كما يستعمل في علاج سرطان الدم Leukamia كما يستخدم الكولشيسين في مضاعفــة الكروموسومات في الخلايا النباتية لبعض مــن أشجار وشجيرات ونباتات مختلفة لإنتاج الطفرات الصناعية.



اللوبيليا
Lobelia



وتعرف بالتبغ الهندي أو اللوبيليا المنتفخة. عشب معمر صغير، يتراوح ارتفاعه ما بين ٤٠-٦٥سم، ساقه منتصبة مضلّعة الشكل، وعليه بقع بنفسجية اللون. قليل التفرع أملس في الجزء العلوي ومغطاة بالشعيرات في الجزء السفلي. الأوراق صغيرة طولها يتراوح ما بين ٢,٥-٥سم، السفلي منها معنقة والعليا جالسة (غير معنقة)، وهي متباينة، شكلها بيضاوي متطاول، الحافة مسننة، وتكثر الشعيرات على الوجه السفلي للورقة. الأزهار زرقاء فاتحة صغيرة، وتجتمع في شكل عنقود في نهاية الفرع. الثمرة كبسولة منتفخة، وتحوي كثيراً من البذور الصغيرة جداً ذات لون بني وشكل بيضوي.

يعرف النبات علمياً باسم Lobeliainflate من الفصيلة Campanulaceae.



الموطن الأصلي: أمريكة الشمالية وكندا والولايات المتحدة الأمريكية وهولندا.

الجزء المستخدم: النبات كاملاً.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي اللوبيليا قلويدات تتاروح نسبتها ما بين ٢٤-٤٪ وأهم هذه القلويدات قلويد لوبيلين Lobeline ثم يليه لوبيليدين Lobelidine ولوبيلانين Lobelanine ولوبيلانيدين Lobelanidine وأيزولوبيلانين Isolobelanine.

كما يحتوي العقار على زيت طيار وبعض المواد الراتنجية والزيوت الثابتة.

الاستعمالات:

تستعمل اللوبيليا ضد التشنجات المصاحبة للربو والنزلات الشعبية المزمنة. وحقنة من كلوريد اللوبيلين تستعمل في رد الحياة عند الأطفال حديثي الولادة الذي يتوقف التنفس لديهم حال ولادتهم.

كما أن اللوبيلين له تأثير مقو للجهاز التنفسي، ولكن سرعان ما يزول هذا التأثير، وعليه لا بد من أخذ الجرعات على مدد متقاربة، كما أن اللوبيلين يستخدم في أقراص تستعمل من أجل الإقلاع عن التدخين.





الليمون
Lemon

الليمــون شجر معمر دائــم الخضرة، يصل ارتفاع شجــره إلى ٤ أمتار، له أوراق جلديــة القوام بيضوية، لهــا رائحة منعشة، والأزهار بيضــاء، والثمرة إما مدورة مثل ليمون بنزهير أو متطاولة، وحجمها يكون عادة في حجم البيضة، إلا أن ليمون بنزهير أصغر ومدور عادة يميل له إلى اللون الأخضر، أما النوع الكبير فلونه عادة أصفر.

يعرف الليمون علمياً باسم Citrus limon من الفصيلة الشذابية Rutaceae.

الموطن الأصلي لليمون: آسية وازدهرت زراعته في حوض البحر الأبيض المتوسط بشكل خاص، ثم انتقلت زراعته إلى أوروبة.

الجزء المستخدم من الليمون: العصير وغلاف الثمرة وزيت الثمرة.

المحتويات الكيميائية لليمون:

تحتــوي قشــور ثمرة الليمون على زيت طيار، وأهــم مركبات هذا الزيت ليمونين Lemonene وســترال Citral وإن نونانــال n- nonanal، وإن ديكانــال n-decanal، وإن دوديكانال n-dodecanal، ولينا لايل أستيت Linalyl acetate وجيرانايل أسيتيت geranyl acetate وسترونيــلال أسيتيــت Citronellyl acetate، وميثايــل أنثرانايليــت Methyl anthranilate كمــا يحتوي على فلافونيدات. كما يحتــوي على فيتامينات مثل فيتامين ج، ويعد أغنى أنواع الثمار، حيث يحتوي كل ١٠٠ جرام من عصير الليمون على نحو٦٥ مجم من فيتامين ج. كما يحتوي على فيتامين ب والنياسين والريبوفلافين وعلى مواد

كربوهيدراتيــة وسكرية وحمض الليمون ومعادن مثل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيوم وقليل من الحديد وعلى نسبة عالية من مادة السترين.

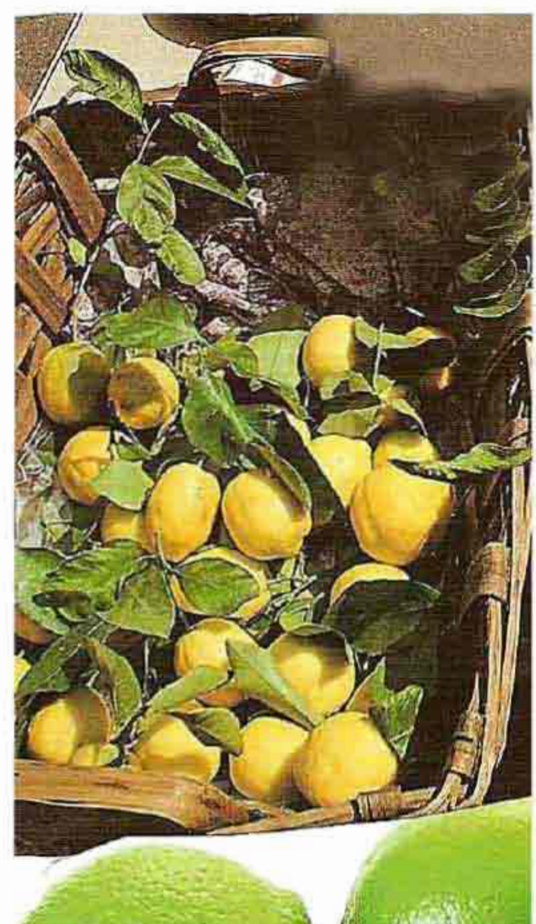
الاستعمالات:

ورد الليمــون في برديــة برلين الطبية ضمن إحدى الوصفات العلاجيــة؛ حيث ذكرت وصفة مكونــة من عصــير الليمون ممزوجاً مــع اللبان الذكر والعنب والتين لعلاج النزلات المعوية. كما ورد عصير الليمون في إحدى البرديات الفرعونية لعلاج اللثة الضعيفة والمترهلة بطريقة استعمال التدليك الموضعي.

كما عرف الفراعنة قيمة عصير الليمون وفوائده في إبادة الجراثيم المسببة للعفن.

قــال أطباء العرب قديماً: «إن قشر الليمون منبــه قوي للمعــدة، وفــاتح جيد للشهيــة، ومقوٍ للقلب والكبد ومدر للبــول». ومن أقدم الأزمان، والنــاس يستخدمون الليمون دواءً شافياً من عدد مــن الأوبئــة والأمراض: كالكولــيرا والتيفوئيد والروماتــزم والنقرس والإنتانــات المعوية وأمراض الكبــد. ولعلنا مــا زلنا نذكر كيف يشتد إقبــال الناس على الليمــون عند ظهــور وباء الكولــيرا؛ حيث نادى الأطبــاء باستعمال عصــير الليمــون، وذلك بإضافتــه إلى مــاء الشرب بعــد غليه؛ لأن الليمون له خاصية قتل جراثيم الكوليرا التي تنتشر عن طريق الماء.

وعندما يولد الأطفال يقطر الأطباء أو القابلات قطرة واحدة من عصير الليمــون في عيــون المواليد فــور خروجهم مــن الأم؛ وذلك بقصد جــلاء بصر المولود



حديثاً، ووقايته شر الالتهابات وانتقال الجراثيم الهاجعة في طيات جهاز والدته التناسلي. كما لعلنا نذكر كيف أقبل الناس على اتقاء مرض الإنفلونزا بوساطة الليمون عندما اجتاحت منطقتنا، وكيف أثبت الليمون مفعوله الحاسم في إيقاف فيروسات الأنفلونزا عن النمو والانتشار. وقد أعلن الطبيب الألماني الدكتور «ملتون» أن الليمون دواء أكثر فاعلية وقدرة في أمراض الفم والوقاية منها، وخاصة الأمراض التي تؤدي إلى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.

والليمون مقبض للأوعية الدموية، كما أنه مخثر للدم، فهو إذن يستعمل في تضميد الجروح وعلاج القروح، فإذا ما أصيب شخص بالرعاف فما عليه إلا دلك فوهة الأنف بقطعة قماش أو قطن مبللة بعصير الليمون، وسيكون أثر ذلك سريعاً وحاسماً. كما أن فيتامين ج يؤثر تأثيراً على فرط الغدة الدرقية؛ ولذا ينصح الأطباء المرضى المصابين بفرط الغدة الدرقية بتناول الليمون بكثرة. ولما كان المصابون بضخامة الغدة الدرقية يعانون من توتر الأعصاب والاضطرابات العصبية والرجفان، فإن أثر الليمون كمصدر من مصادر الفيتامين المذكور بالإضافة إلى فيتامين ب جيد لتهدئة الأعصاب.

كما أنه من المعروف أن فيتامين ج يقي من مرض الأسقربوط، وفيتامين ب يقي من التهاب الأعصاب، والنياسين يقي من مرض البلاجرا، والريبوفلافين ينظم عمليات الأكسدة والتمثيل الغذائي. ومن المعروف أن المعادن الموجودة في الليمون والسترين تقوي جدران الأوعية الدموية، وتحفظ

المعـدل القلـوي الذي يجب أن يكون عليـه الجسم. وبالرغم مـن أن عصير الليمون حامضــي التأثـير إلا أنه إذا دخل جسمـاً لا يضره، ولا يزيد مـن درجة حموضة الـدم. وهو بذلك يعد مفيداً في حالات الروماتـزم والنقرس والبول السكري، وأكدت الأبحاث الحديثة أن عصير الليمون يقضي على ٩٥٪ من الميكروبات والقدرة على تجميد فعل الجراثيم؛ حيث يقضي على المكورات العنقودية عـبر ١٥ دقيقـة فقـط، والمكورات الأخـرى خلال ٣ ساعـات، وبذلك يعـد الليمون مضـاداً حيوياً جيداً. كما أن الليمـون يلعب دوراً هاماً في تقويـة الجهاز المناعي. كمـا أن الليمون لـه دور كمدر للبول، ويساعد كثيراً للتأثير الحمضي لليمون، فإن لديه القدرة على قتل الجراثيـم التي تلوث الطعام، كما هـو الحال بالنسبة للتيفوئيد والباراتيفوئيد والكوليرا.



ومـن المعروف طبيـاً أن الإنسـان البالغ يحتاج يوميـاً إلى ٧٥ مجـم مـن فيتامين ج، أمـا الطفل الصغير فيكفيه ٣٠ مجم، والطفل من عمر سنة إلى عمر ١٤ سنة يحتاج إلى كمية تتراوح ما بـين ٣٠-٩٠ مجم. بينما يحتاج الفرد في سـن العشرين إلى نحـو ١٠٠مجم. ثم تنخفـض احتياجـات الإنسـان بعد ذلـك تدريجياً إلى ٧٥مجم. ما عدا مـدد معينة قد يحتـاج فيهـا الإنسان إلى جرعات كبيرة من فيتامين ج، كما هو الحال في بعض الأمراض أو العمليـات الجراحية التي تصل فيها الكمية إلى ٢٠٠مجم أو أكثر يومياً. وغالباً ما تقدم هذه الكمية على هيئة أقراص أو حقن.

- يستعمـل محلـول ملحـي يحتـوي على نحـو ١٪ من عصير الليمون إلى مياه الشرب أو عصير ليمونين على طبق السلطة أو الشوربة للوقاية من أمراض الكوليرا والحميات.

- يستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات كسل الكبد والكلى.

- ويستعمل عصير الليمون على هيئة مشروب لحالات الروماتزم وأوجاع المفاصل والنقرس، حيث إنه يساعد كثيراً على إذابة الأملاح المترسبة في المفاصل.

- ويستعمل أيضاً على هيئة غرغرة أو مضمضة ثلاث مرات يومياً لحالات التهاب الفم واللسان والحنجرة.

- ويستعمل كمادات دافئة بعصير الليمون للصداع وضربة الشمس والروماتزم المفصلي.

- يستخدم للتدليك الموضعي بنصف ليمونة مدة دقيقتين يومياً لإزالة خشونة الجلد بالمرفقين.

- يستعمل مزيج مكون من عصير الليمون الطازج والجيلسرين والكولونيا، لدهان موضعي لإزالة خشونة اليدين والساقين.

- يستعمل عصير الليمون الطازج دهاناً لتفتيح لون البَشَرَة، والتخلص من البقع والنمش.

- يستعمل عصير الليمون الطازج مع ماء الورد، حيث تغمس قطعة قطن في هذا المزيج، وتمرر على الوجه لإنعاش وتقوية بشرة الوجه.

ويعد الليمون من مضادات الأكسدة القوية، وعليه فإنه يستخدم لإخراج السموم من الجسم.



الليمون الهندي
Grapefruits

ويعرف بليمـون الجنة Paradisapfel. والجريب فـروت أو الليمون الهندي عبارة عـن شجرة معمـرة يصل ارتفاعها إلى نحـو ٤ أمتار. أوراقها تشبـه أوراق البرتقال، والليمون بيضاوية ملساء لامعة صلبة. الأزهار بيضاء. الثمار كبيرة أكبر من البرتقال، ويوجد منه أنواع، والنوع ذو اللب الأحمر هو أفضلها.

يعـرف علمياً باسـم Citrus Paradisi من الفصيلة الشذابيـة Rutaceae. الجزء المستعمل: الثمار.

الموطـن الأصلي للجريب فروت (ليمون الجنة أو الليمون الهندي): الهند، ويزرع في المناطق ذات المناخ شبه الاستوائي في جميع أنحاء العالم.

المحتويات الكيميائية لليمون الهندي:

تحتوي ثمـار الجريب فـروت على فيتامين ج، ويعد من أكثر الثمار غنـى بهـذا الفيتـامين، وبايوفلافونيدات وبوتاسيوم والحديد وحمض الفوليك والكالسيوم ومعـادن أخرى. النوع الأحمر غنية بالبيتاكاروتين والبكتين ومركب





الليكوبين الذي يلعب دوراً كبيراً كمضاد للأكسدة ومركب الهسبريدين. كما تحتوي الثمار على زيت طيار.

الاستعمالات:

كان الليمون الهندي يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكن لكونه يحتوي على مواد هامة بالنسبة للجسم فلم يعد يستخدم فقط مع طعام الإفطار، ولكنه أصبح فاكهة محبوبة تؤكل في أي وقت، والليمون الهندي مغذٍ، ويقال: إن نصف ثمرة توفر أكثر من ٥٠٪ من الحصة الغذائية الموصى بها للبالغين من فيتامين ج، كما أنها تحتوي على ٣٢٥ ملجم من البوتاسيوم وَ ٢٥ ميكروجرام من حمض الفوليك.

يحتوي كوب واحد من عصير الليمون الهندي غير المحلي على ٩٥ ملغم من فيتامين ج وهو أكثر من ١٥٪ من الحصة الغذائية الموصى بها منه.

الليمون الهندي غني بالبكتين، وهو من الألياف القابلة للذوبان التي تعمل على تقليل الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى ذلك تشير الدراسات الحديثة إلى أنه يحتوي على مواد أخرى تقي من الإصابة بالأمراض، فعلى سبيل المثال تحتوي الأنواع الحمراء والزهرية اللون على نسب عالية من مركب الليكوبين، وهو مادة مضادة للأكسدة، وتقلل خطر الإصابة بسرطان البروستاتا.

وقـد ربطت إحـدى الدراسات التـي أجريت في هارفرد، واستمـرت ست سنوات واشترك فيها ٤٨٠٠٠ طبيب وأخصائي تغذية بين تناول ١٠ حصص من الأطعمة الغنية بالليكوبـين في الأسبوع، وبين انخفاض نسبة الإصابة بسرطان البروستاتا بمعدل ٥٠٪ من المواد الكيميائية الواقية الموجودة في الليمون الهندي. حمض الراتنج الفينولي الذي يمنع تكون الأمينات النتروزية المسببة للسرطان، ومنها أيضاً الليمونيدات والتربينات والتربينـات الأحادية التي تحفّز إنتاج الأنزيمات الواقية من الإصابة بالسرطان. كما أن البايوفلافونيدات التي تلعب دوراً في إعاقة عمل الهرمونات المحفّزة لنمو الأورام.

كمـا أن ليمـون الجنـة يخفـف آلام التهاب المفاصـل، ومرض الذئبـة الحمراء، والأمراضـ الالتهابيـة الأخـرى. ويعتقد بأن هـذا التأثير يعود لوجود مـادة كيميائية نباتية تعيق عمل البروستغلندينات التي تسبب الالتهاب.

إن شرب عصير ليمون الجنة مخلوطاً مع عصير البرتقال يومياً يقي الإنسان من أمراض كثيرة. وينصح بشرب عصير مكون من برتقالة وحبة ليمون الجنة وحبة جزر تعصـر وتشرب على الريق يومياً. هـذا العصير يمنع من أزيز الرئتين وبالأخص عند الأطفال والكبار في السن.





الماش
Caw pea

الماش نبـات عشبي يشبه إلى حد مـا نبات الفاصوليا، ويعد أحـد نباتات اللوبيا والفاصوليـا، ثمرتـه تشبه اللوبيا، إلا أنهـا أصغر وذات لون أخضـر، وقد وصف بأنه يشبـه الكرسنة الكبيرة، وطعمه طيب يعرف النبـات علمياً باسم Vigna nilotica من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي للنبات: الهند واليمن.

الجزء المستخدم من الماش: بذوره.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي بذور الماش على كالسيـوم بنسبة ١١,٤٪ وكالـوري ٥,٢٢٪ وبروتين ١,٤٪ وكربوهيـدرات ٥,٤٪ وبوتاسيـوم ٠,٠٨٪ وثيامـين ٠,٠٩٪ وريبوفلافـين ٠,٤٠٪ مجـم ونياسين وحمض الأسكورييك ٢٪ مجم.

الاستعمالات:

استعمل الماش منذ مئات السنين، ويستعمل في اليمن على نطاق واسع ويسمى بالأقطن.

يقـول داود الأنطاكـي في تذكرته عن الماش: (قاطع الحـرارة) وكسر سورة الدم والحمى ومقـوي العصب. محلل الأورام، وجلاء للكلف، ويغـير الألوان، وقاطع للعرق والاسترخاء، وجابر للكسور والإعياء).



ويقول ابن سينا في جامعه: (هو ضماد لوجع الأعضاء) خصوصاً مع طلاء العنب والشراب المطبوخ مع زعفران، ويوضع على الرض والفسخ).

ويقـول ابن البيطار في جامعه: (يسكن الأعضاء إذا ضمدت به الأعضاء المتعبة، فينفعهـا ويسكن وجعهـا، ولا سيما إذا عجن مطبوخه بالزعفـران والمر. يعقل البطن ويسكـن الحرارة. يقلل الرغبة الجنسية، وماؤه يلين البطن. شرب مُغلّيه ينفع السعال ونزلات البرد، وهو نافع للمحمومين. إذا طبخ بالخل نفع من الجرب المتقرح).

والطب الحديث يقول: إن رماد بذور الماش إذا أعطي على هيئة شاي فإنه يحدث الطلـق. وإذا خلـط الرماد مع الخل كان علاجـاً نافعاً لقشرة الرأسـ. كما أنه يقطع النفث.

يستخـدم الماشـ على نطاق واسـع في الغذاء، حيث يطبخ مـع الأرز، ويصنع منه حساءً جيداً.

ولكن يجب الحذر من كثرة استعماله من قبل الرجال، لأنه يخفض الباءة.



المتــة

Mate

المتــة نبــات شجري صغير دائم الخضــرة، يصل ارتفاعهــا إلى ٦ أمتار، أوراقها كبيرة مرنة بيضوية الشكل ومسننة وقاسية، ذات أزهار بيضاء، وثمارها حمر صغيرة، وأحياناً سود أو صفراء بحجم حبة الفلفل الأسود.

تعرف المتة بعدة أسماء مثل بهشية الشاي أو شاي باراغواي.

تعــرف المتــة علميــاً باســم Ilex pazaguaziensis، ولها مرادف يعــرف باسم I. palaguensis من الفصيلة Aquifolicaceae.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق.

الموطــن الأصلــي للنبات: ينمــو النبات برياً في شمــال الأرجنتــين والباراغواي والأرغــواي وجنوب البرازيل وإسبانية والبرتغال، وتــزرع حالياً بشكل كبير في أمريكة الجنوبية.

لا تقطف أوراق المتة إلا عندما تنضج الثمار، ثم تحمى الأوراق على نار الحطب، وتسحق ثم تخزن في أكياس مدقسنة قبل بيعها.

المحتويات الكيميائية :

تحتــوي أوراق المتة علــى مشتقات الإكزانثين بما في ذلــك الكافئين والثيوبرومين والثيوفللين وحمض العفص، وتحتوي أيضاً على سكر وعلى فيتامين ج.



ماذا قال الأقدمون عن المتة ؟

يرجع استعمال المتة في أمريكة الجنوبية إلى زمن قديم جداً، حيث لاحظ المبشرون اليسوعيون منذ ما يزيد عن ٣٠٠ عام أن الهنود الحمر في أمريكة الجنوبية لا يأكلون سوى اللحم، وأنهم ومع ذلك لا يعانون من مرض الأسقربوط، وهو المرض الذي يصيب البحارة، الذين كانوا يتغذون على اللحم فقط. فاستنتج اليسوعيون أن الشاي هو المتة الذي كانوا يتناولونه في فناجين مصنوعة من الدباء، هو الذي كان يحميهم من ذلك المرض. فأطلقوا عليه اسم Mate. وهي كلمة إسبانية تعني الكرنيب (الدباء)، وبدؤوا بزراعة هذه الشجرة التي تشبه البهشية Houx وراحوا يشربونها. دخل شاي اليوعسيين، الذي يدعى المتة أو شاي الباراغواي إلى الولايات المتحدة الأمريكية عبر السبعينيات ويعد بديلاً للقهوة غير محتوي على الكافئين، كما تحتوي على فيتامين ج، مما يجعلها أكثر تغذية من نبات آخر يحتوي على الكافئين مثل القهوة والشاي والكولا والكاكاو. ثم قام اليسوعيون بتقديم المتة للرواد الأوروبيين فتعرفوا إليها، وتعد اليوم أحد المشروبات المنبهة، التي يفضلها الأمريكيون الجنوبيون، حتى إنها أكثر شعبية من الشاي والقهوة في الأرجنتين والباراجواي والأرغواي، ويوجد بالفعل أكثر من ٢٠٠ نوع من المتة تباع في الأرجنتين، حتى إنهم يدعون أن كل أرجنتيني يستهلك منها نحو ٢٥ كيلوجراماً سنوياً، ويتضاعف هذا الرقم في الأرغواي. وفي أحيان كثيرة يضيف الأمريكيون الجنوبيون المتة إلى خبزهم. ويعد شراب المتة هو الأكثر استهلاكاً، الذي يفضله الأمريكيون الجنوبيون، حيث لا يعدونه منبهاً ممتعاً فحسب؛ بل مانعاً للمرض أيضاً، ومدراً للبول، يعالج احتباس البول. كما تستعمل المتة منشطاً للهضم. أما رعاة البقر في الأرجنتين فهم لا يستهلكون غالباً سوى اللحم والمتة تماماً كالهنود الحمر فيما مضى.

وماذا قال الطب الحديث عن المتة؟

يوصي العديد من الأخصائيين بتناول فيتامين ج في حالة الرشح وبما أن المتة تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين، فهي تعد غذاءً مغذياً ومنبهاً. وقد حثت الدراسات الحديثة على تناول المتة لعلاج الصداع والشقيقة والألم العصبي والتعب

والاكتئــاب المعتــدل، كما أنها تخفض نسبــة السكر في الدم. كما تعــد المتة من أفضل المهضمــات، ويفضــل شربها بعد الطعــام بوقت طويــل لتسهيل هضمــه، وإذا شربت قبــل الطعــام فإن شاربهــا يشعر بالشبــع، وإذا شربت علــى الريق فإنهــا تلين المعدة والأمعاء.والإكثار من شربها لا يحدث الإمساك ولا تضر بالقلب والأعصاب كما تفعل القهــوة، بل تبعث النشاط في العضلات والأعصاب، وتزيل عسر النفس، وتفيد الذين يرهقون أدمغتهم وعضلاتهم، وتساعــد العمال والرياضيين على تحمل التعب والمشي والإرهاق.

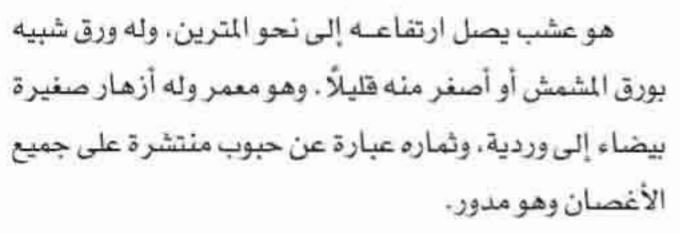
كيــف تحضَّر المتــة: يوضع ملء ملعقة مــن المتة في كوب سبــق أن وضع به السكر والليمــون، ثــم يصب فوقها الماء المغلّى، ثم تحرك وتترك مــدة خمس دقائق وتشرب، أمــا في أمريكــة الجنوبيــة فإنهم يمصــون الماء بوساطــة أنبوب مجــوف مصنوع من الفضــة أو النحاســ أو القش، والمعروف باسم بومبيل، والعــادة أن توضع المتة في كرة مــن القرع الصفــراء والخشب المحفور المجوف، ويقوم الشاربــون بصنعها وزخرفتها هي والبومبيل.

وقــد نقل شراب المتة مــن أمريكة الجنوبية إلى بلاد الشــام وغيرها من البلدان العربيــة المهاجرون والعرب إلى أمريكة والعائدون منهــا. وأصبح شراب المتة منتشراً في مواطن العائدين الأُول، ثم انتقل إلى المدن الأخرى.

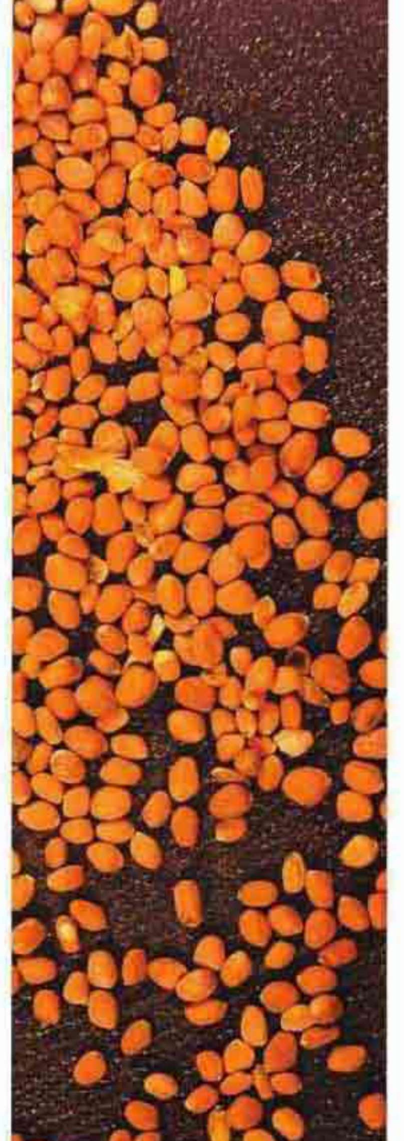
هل هناك أنواع أخرى من المتة ؟

نعــم هناك ما يسمى بهشية الكــوادور والمعروفة عملياً باسم Ilex guayusa، وهي تستخــدم بطريقــة مماثلة للمتــة، ولكنها تستخــدم أيضاً لعلاج الملاريــا وآلام الكبد والزهــري، وتنظف الجهاز الهضمي. ويعتقد شعب جيبــارد أنها مفيدة أثناء الحمل، كما يعدونها مقوية للباءة.





المحلب
Mahleb



هو عشب يصل ارتفاعـه إلى نحو المترين، وله ورق شبيه بورق المشمش أو أصغر منه قليلاً. وهو معمر وله أزهار صغيرة بيضاء إلى وردية، وثماره عبارة عن حبوب منتشرة على جميع الأغصان وهو مدور.

يعـرف علميـاً باسـم Prunus vinginiana مـن الفصيلة الوردية Rosaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أذربيجان ونهاوند.

الجزء المستخدم من المحلب: البذور.

المحتويات الكيميائية:

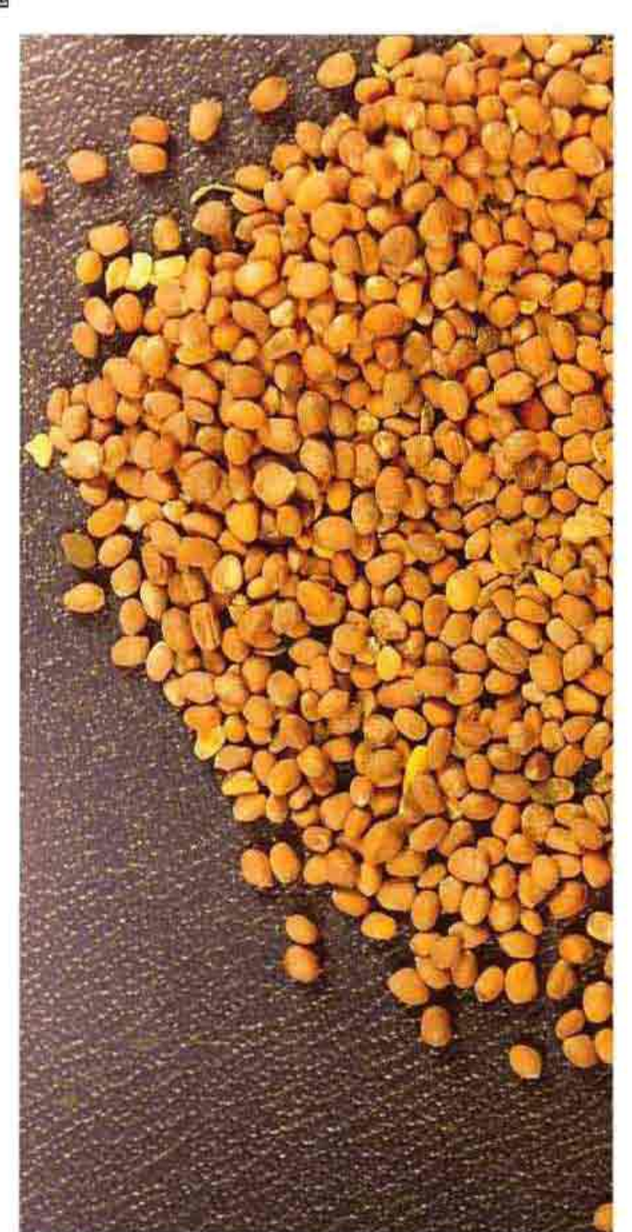
يحتـوي المحلـب على زيـت طيـار وبروناسـين Prunasin وأنـزيم البرونيـز Prunase وحمض الكوماريـن وأميجدالين Amygdalin ومواد عفصية وسكرية وهلامية.

الاستعمالات:

مـاذا قـال عنـه الأقدمـون: يقـول إسحق بـن عمران: «المحلب ضروب أبيض وأسود وأخضر، وصغير الحب وأكبره

مثل الجلنارة، وهو الجزيري، وأصغره الأندلسي، وأجوده أبيضه وأنقاه وأذكاه رائحة؛ يستعمل منه قلوبه دون قشره، وهو أسود القشرة وداخله أبيض. يؤتى به من أذربيجان ونهاوند ويجمع أبولول». أما داود الأنطاكي فيقول:

«مفـرح، مقوٍ للحواس، مانع الخفقان والبلغم، يمنع ضيق النفس والرطوبات اللزجـة. منق للمعدة، ويحلل الرياح وأوجاع الكبـد والكلى والطحال والحصى وعسر البـول. مسمن، ومفتح السدد، قالع للكلف والجـرب، ومنق للبشرة، يطلي على الوجه فيقلـع الكلف، وينقي البشـرة. نافع للفالج والمفاصـل والأورام والنقرس شربـاً وطـلاءً، ويجبر الكسـور، ويشد عضلات البدن، ويطرد الرائحـة الكريهة للنفس، وطارد للهوام، ومسقـط للديدان، وذلك بمزجه مع العسل طعاماً. يقوي الأعضاء الضعيفـة، مانـع للنزلات، يزيـل الغشي وأوجاع الكبـد والظهر. يبطل السحر إذا حمل في خرقة زرقاء والتبخر به».



أمـا ابن سينـا في القانـون، فيقول: «جلاء لطيـف محلـل مسكـن للأوجاع. جيد لأوجاع المفاصل والخاصرة والظهر، نافـع للغشـي مشروباً بالعسـل، نافع من القولنج والحصاة في الكلية والمثانة. نافع للظهر مشروباً بماء العسل».

أمـا ابـن البيطار فيقـول: «حار لين نافع لوجـع الخاصرة إذا شـرب نفع من الغشي. يعد أحـد الأدوية النافعة للتنقية من الفضول المخرجة للدود وحب القرع.

مفتت لحصى الكلى والمثانة. جـلاء محلل لطيف مسكن للأوجـاع جيد للظهر. نافع للقولنج، يقوي الكبد. يقلع الكلف إذا دق وخلط بالماء وطلي على الكلف أزاله».

وفي الطـب الحديث «يستخدم لتسكـين حالات الربو والسعـال والكحة والنزلات الصدريـة، ويرجع هـذا التأثـر إلى تكون حامض الهيدروسيانيك، الـذي يتولد من جلوكوزيد البروناسين المركب الرئيس في المحلب.

كما يقوم المحلب بخفض درجة الحرارة عند الأطفال عندما يسحق سحقاً ناعماً، ويخلـط مع مـاء دافئ لتكويـن عجينة رخوة توضـع على جبين الطفل، فـإن الحرارة تنخفض بشكل جيد، وهذا مجرّبٌ.

كما أن المحلب إذا سحق سحقاً ناعماً وخلط بقليل من الماء الدافئ، ووضع كلبخة على مواقع الكلف في الوجه مرة كل يوم بضعة أيام، فإنه يزيل الكلف.

يدخل المحلب في وصفات التسمين، فهو مسمن جيد للنحفاء.



المرقئة الكبيرة

Great Burnet



عشب معمر له جذمور غليظ، وباقة من الأوراق في قاعدة العشب، أوراقه ريشية مؤلفة من ٧ إلى ١٥ وريقة ذات أعناق طويلة بيضاوية الشكل ومسننة الحواف. ذات ساق قائم. الأزهار بنفسجية اللون صغيرة الحجم، تنتظم فوق الأغصان على شكل سنابل.

الموطن الأصلي للعشب: أوروبة. وليس لهذا العشب علاقة أو قرابة بعشب المرقئة كاسرة الحجر؛ حيث إنها من فصائل مختلفة وأجناس لا علاقة لهما ببعض.

الجزء المستخدم من العشب هو الجذمور والأوراق قبل الإزهار. يحتوي النبات على مواد عفصية وصابونينات وجلوكوزيدات وفلافونويدات وفيتامين ج.

كان النبات يستخدم تقليديا لوقف نزيف الدم من الجروح الخارجية ومن النزيف الداخلي. ويستخدم الجذمور حالياً كمُغلّى لعلاج التهابات المعدة والأمعاء، والإسهال، ولوقف نزيف اللثة، ولعلاج نزيف الطمث القوي والصعوبة في التبول. أما الاستعمال الخارجي للنبات فتستعمل الأوراق والأغصان الفتية على هيئة ذرور لعلاج القروح والجروح المفتوحة والطفح الجلدي. كما تستعمل كغرغرة لعلاج التهاب اللوزتين.

المرقئة كاسرة الحجر

Saxifrage

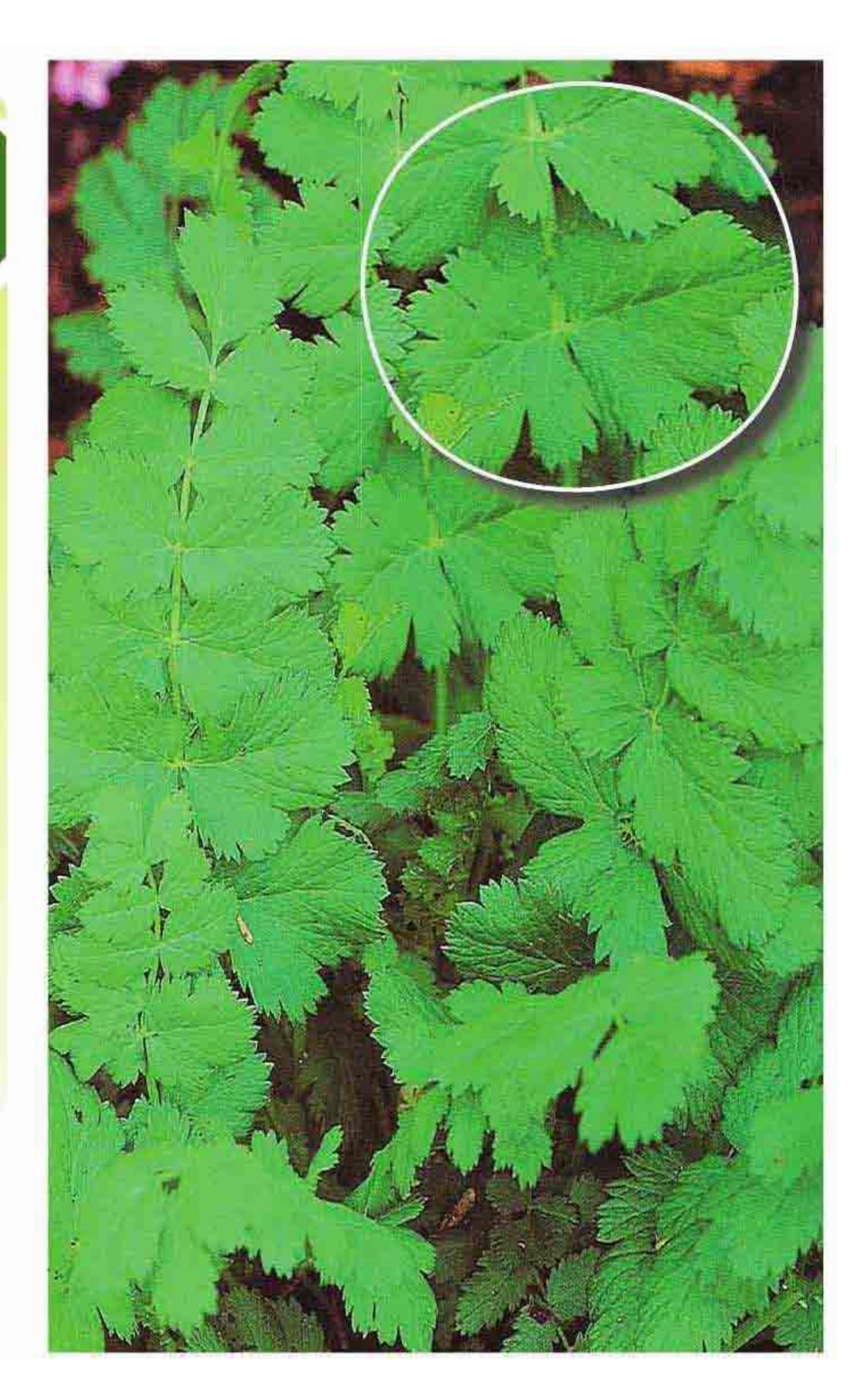
عشبة معمرة ذات جذر طويل يشبه في شكله المغزل أو الجزر، ساقه مضلع ومكسو بشعر دقيق متفرع في الجزء العلوي. أوراقه ريشية وخاصة السفلى، بينما الأوراق العلوية للساق معنقة ومقسمة على وريقات صغيرة. أزهار العشبة بيضاء اللون منظمة في عناقيد في نهاية أغصان النبات.

الموطن الأصلي للعشبة جميع أنحاء أوروبة، وينمو في الأماكن الجافة على تربة كلسية.

الجزء المستخدم من العشبة جذورها، التي تحتوي على زيت طيار وفيوروكومارين ومواد قابضة ومواد صابونية.

تستخدم الجذور على نطاق واسع في الطب الغربي كمقشّع للبلغم، ومضاد للتقلصات، ومدر للبول، ومطهر، وتستعمل الجذور بشكل محلول أو بشكل مسحوق لعلاج الربو والتهابات الجهاز التنفسي، واضطرابات الجهاز الهضمي، والانتفاخات المعروفة بتطبل البطن وكذلك الإسهال.

ويجب عدم استخدام جرعات كبيرة، حيث إنها تؤذي الكلى. تستعمل الجذور خارجياً على هيئة لصقات لعلاج الجروح البطيئة الالتئام، وتستخدم غرغرة لألتهاب اللثة؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة وتغلى مع ملء كوب ماء مدة ٥ دقائق، ثم تصفى، ويستعمل غرغرة بمعدل أربع مرات في اليوم.



المسك
Musk



المسك كلمة عربية واسم لطيب من الأطياب القليلة التي مصادرها حيوانية.

والمسك يُحَصَل عليه من غزال المسك، وهو حيوان له شكل الغزال عامة، طوله يبلغ نحو المتر وارتفاعه عند الأكتاف يبلغ نحو نصف المتر، وشعره بني رمادي، وهو طويل وخشن. وغزال المسك من الغزلان الخوافه، يسعى لطلب طعامه ليلاً، وهو سريع الهرب، ولذلك يصعب على الصيادين صيده، ويلجؤون إلى نصب المصايد لاصطياده.

وغزال المسك يقطن غابات الهملايا، ويفضل أعاليها، وتمتد مساكنه إلى التبت وإلى سيبيريا والشمال الغربي من الصين وأواسط آسيا عامة.

يوجد المسك في كيس يبلغ حجم التفاحة أو البرتقالة عند الفتحة القلفية في مؤخرة البطن للذكور دون الإناث، في هذا الكيس يفرز الغزال مسكه.

فالذكور هي وحدها مصدر المسك، ولا بد من قتل الغزال للحصول على المسك؛ حيث يفصل هذا الكيس أو الغدة فصلاً كاملاً، ثم تجفف في الشمس أو على حجر أو تغطس في زيت ساخن جداً. ويقال: إن الكيس الذي يحوي المسك ليس إلا خراجاً كبيراً، ويقوم الغزال عند نضجه بحكه على أحجار خشنة؛ فينسلخ الكيس بما فيه، ويجمعه تجار المسك من على الأحجار كما هو.

والمسك يظهر في التجارة، إما كما هو على هيئة غدد كاملة Musk in pods أو مستخلصاً على شكل محبب Musk in grain وأحسن أنواع المسك هو الوارد من الصين أو التبت، ويليه الوارد من أسام أو نيبال، وأقلها الوارد من سيبيريا.

والمسك الجيد عبارة عن مادة جافة قاتمة اللون إرجوانية، ملساء، مرة المذاق.

المحتويات الكيميائية للمسك:

يحتوي المسك على زيت طيار، والمركب الرئيس في هذا الزيت هو مسكون Muskone، وهو مركب كيتوني. كما يحتوي المسك على هرمونات ستيرويدية ومسكوبايريدين وقلويدات أخرى وببتينات.

الاستعمالات:

يستعمل المسك على نطاق واسع، ويكفي أنه نزل في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشريفة، فقد ثبت في صحيح مسلم عن أبي سعيد الخُدْرِي ﷺ، عن النبي ﷺ أنه قال: «**أطيب الطيب المسك**» وفي الصحيحين عن عائشة رضي الله عنها «**كنت أُطيِّب النبي ﷺ قبل أن يُحرم، ويوم النَّحر وقبل أن يطوف بالبيت بطيب فيه المسك**».

والمسك ملك أنواع الطيب وأشرفها وأطيبها، وهو الذي يضرب به الأمثال، ويشبه به غيره، ولا يشبه بغيره، وهو كثبان الجنة.

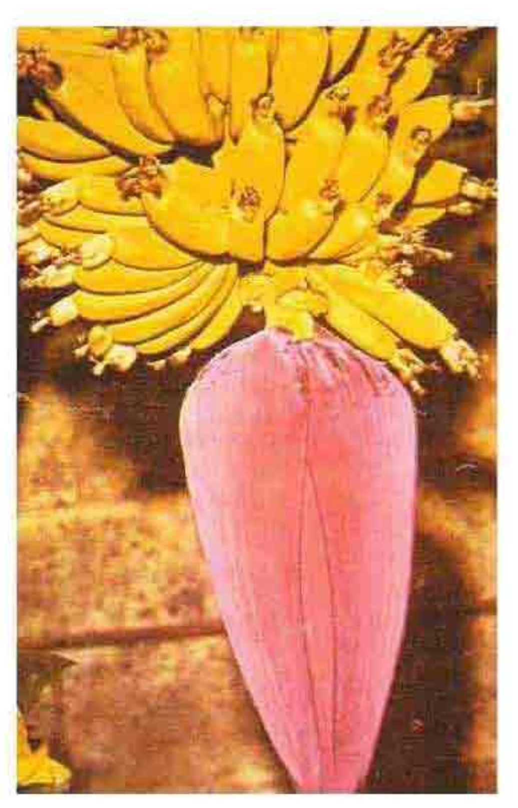
والمسـك يسر النفس، ويقويها، ويقوي الأعضـاء الباطنة جميعهـا شرباً وشماً، والظاهرة إذا وضع عليها. نافع للشيوخ والمبرودين، لا سيما زمن الشتاء، جيد للغشي والخفقـان وضعـف القوة بإنعاشـه للحرارة الغريزيـة، ويجلو بياض العـين. وينشف رطوبتهـا، ويخرج الريـاح منها ومن جميع الأعضاء، ويبطل عمـل السموم، وينفع من نهش الأفاعي. وهو أقوى المفرحات، مطيّب للعرق، مقوٍ للقلب، مشجع لأصحاب المرة السـوداء، وهـو مسخن للأعضاء، مقوٍ لهـا. إذا أخذ جزء يسير منـه وخلط مع دهن خلطـاً جيداً وطلي به رأس الإحليل أعان على كثرة الجماع، وسرعة الإنزال. فهو ينفع من العلل الباردة في الرأس.

المسك يدخل كمثبت في أغلى أنواع العطور؛ حيث يعطي رائحة نفَّاذة لها ودواماً، ورائحته أبقى من كل الروائح.

يوجـد مسك مشيد كيميائياً وهو أبيض، ولكنـه أرخص ثمناً من المسك الأصلي، مسك الغزال.



الموز
(Plantain) Banana



الموز نبات معمر من وحيدات الفلقة، ذات ساق قوية وأوراق عمودية لولبية، وأليافها قوية، ولونها أخضر داكن، وثمرتها تظهر في مجموعة من الأمشاط، يحتوي كل مشط منها على ١٠ - ٢٠ موزة؛ والموزه لبية متحورة خالية من البذور، وتموت الشجرة بعد إثمارها.

وقد تثمر عدة سنوات. وهي تنمو بسرعة وتعطي إنتاجاً وفيراً. وتقطع الأمشاط وجلدتها خضراء، وتشحن إلى مكان تصريفها، وهناك تخزن وتصبح القشرة صفراء ذات بقع سوداء، وتعالج بالتبخير لإنضاجها.

يعرف الموز بالطلح، ويعرف بأسماء «موز الفردوس» أو «تفاح الجنة» أو «تفاحة آدم أو «شجرة آدم»، لاعتقاد بعض القبائل أنه الثمرة التي حرمت على آدم وحواء. كما يسمى «بموز العقلاء أو الحلماء» لأن فلاسفة الهند كانوا يجلسون في ظله ويأكلون ثمره.

يعرف النبات علمياً باسم Musa spp من الفصيلة Musaceae.

الجزء المستعمل: الأزهار والثمرة والأوراق.

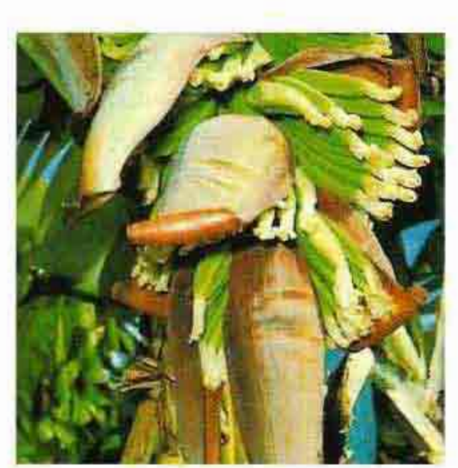
الموطن الأصلي للموز: الهند، أو الملايو، ومنها انتقل إلى فارس، ثم انتشر في بقية المناطق، وقيل: إنه ولد في أمريكا اللاتينية.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي الموز على فيتامين أ، ج وفيتامين ب وقليل من فيتامين هـ ومعادن مثل الكالسيوم والمغنسيوم والحديد والفسفور والزنك والصوديوم ومواد عفصية وماء ونشاء وسكر العنب وسكر القصب ودهن ومواد بروتينية.

الاستعمالات:

لقد اكتشف البشر خصائص الموز الغذائية منذ زمن بعيد، فقد ورد في وثيقة يرجع تاريخها إلى ٣٠٣ سنوات قبل عصر المسيح -عليه السلام- كلام عن ثمرة ذهبية وخصائصها الغذائية.





والعالم النباتي بليني أثنى سنة ٧٩ قبل الميلاد على الموز، فقال: «إن الموز غذاء مألوف عند الفلاسفة الهندوس، وقد كانوا يستظلون بأوراق أشجاره الكبيرة، ويتخذون من ثماره الحلوة غذاء يساعدهم على التأمل في أسرار الكون، ولذلك أطلق عليه اسم «طعام الفلاسفة» أو «فاكهة الحكماء».

وعرف العرب الموز منذ القدم، وورد ذكره في آثارهم الباقية وورد اسمه «الطلح» في القرآن الكريم في سورة «الواقعة»، وأشاد بعض الشعراء في وصفه منهم الشاعر «ابن الرومي» القائل:

إنما الموز إذ تمكن منه ... كاسمه مبدلاً من الميم فاءا
وكذا فقده العزيز علينا ... كاسمه مبدلاً من الزاي تاءا
فهو الفوز، مثلما فقده المو ... ت، لقد عم فضله الأحياءا
ولهذا التأويل سماه موزاً ... من أفاد المعاني الأسماءا
نكهة عذبة وطعم لذيذ ... فنعيم متابع نعماءا
لو تكون القلوب مأوى طعام ... نازعته قلوبنا الأحشاءا

وأطال «ابن الجباس» في وصفه فقال:

كأنما الموز في عراجنه ... زمرد نظمت على قدره
فروع شعر برأس غانية ... عقص من بعد ضم منتشره
كأن من ضمه وعقصه ... أرسل شرابه على أثره
كأن أمشاطه مكاحل من ... زمرد نظمت على قدره
كأنما زهره الأنيق - وقد ... شقق عنه كمام مستتره
نظام ثغر يزينه شنب ... ممتزج شهده بمعتصره
كأن قامات سوقية عمد ... حنت أواوينها على جدره
كأن أشجاره- وقد نشرت- ... ظلال أوراقها على ثمره
حاملة طفلها على يدها ... تقيه حر الهجير في خمره
كأنما ساقه الصقيل - وقد ... بدت عليه رقوم معتبره
ساق عروس أميط مئزرها ... فبان وشي الخضاب في حبره
تصاغ من جوهر خلاخلها ... فتنجلي، والنثار من زهتره
حدائق خفقت سناجقها ... كأنها الجيش أم في زمره

وكل آياته فباهرة	تبين في ورده وفي صدره
كأنما عمره القصير حكى	زمان وصل الحبيب في قصره
كأن عرجونه المشيب أتى	يخبر أن حانه انقضا عمره
كأنه البدر في الكمال وقد	أصيب بالخسف في سنا قمره
كأنه بعد قطعه، وقد اصفر	لما نال من أذى حجره
متيم قد أذابه كمد	يبيت من وجده على خطره
معلق بالرجاء ظاهره	يخبر عما أجن من خبره
يطيب ريحا ويستلذ جنى	على أذى زاد فوق مصطبره
كأنه الحر حال محنته	يزيد صبراً على أذى ضرره

وقد وصف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حرقة الصدر والرئة والسعال وقروح الكليتين والمثانة، ويدر البول، ويزيد في المني ويحرك شهوة الجماع، ويلين البطن ويسمن كثيراً ويؤكل عادة قبل الطعام، وأجوده الناضج، الحلو، الكبير.

الإكثار من الموز يضر المعدة، ويزيد في الصفراء والبلغم، وإذا مزج بالخل أو عصير الليمون وطلي به الرأس الأقرع، أو الحكة أفاد كثيراً. وطبيخه إذا مزج مع بذر البطيخ، ودهن الوجه به فإنه يجلو الكلف، وينعم البَشَرَة، ويحسن اللون، وإن وضع ورقه على الأورام حللها، وورقه يدخل في تراكيب الكحة والربو الشعبي.

إن وجود الأملاح المعدنية بكميات كافية في الموز والفيتامينات تؤهله لتزويد الجسم بأكثر حاجته من العناصر الحيوية، فالكيلوجرام من الموز يحوي جراماً واحداً من الكالسيوم (١٠٠٠ مجم)، وحاجة الجسم من الكالسيوم هي جرام ونصف الجرام يومياً، وأكل ثلاث موزات تكفي لحصول الجسم على نصف حاجته، وكالسيوم الموز يهضم. والفسفور الموجود في الموز يسمى ملح الذكاء، والفلور الذي فيه يحمي الأسنان من التسوس، وغنى الموز بفيتامين ج يجعله مقوياً للعضلات وحامياً من التعفنات، وفيتامين ب يحمي الأعصاب، تكافح فقر الدم ويحفظ التوازن العام، وفيتامين هـ يغذي الأعصاب. كما يفيد الموز في أمراض الرئة والروماتزم وبعض حالات التشنج.





ملاحظة هامة :

يجب منع الموز عن المصابين بمرض السكر بسبب غناه بالسكاكر، والمصابين ببعض أمراض الكبد لصعوبة هضمه، وعن البدينين لارتفاع الحروريات فيه.

ينصح بإعطائه للأطفال؛ حيث يهرس مع الحليب ويقدم لهم. ويمكن هرسه مع العسل أيضاً. كما يعطى للناقهين والمصابين بفقر الدم والوهن العام والحوامل والمرضعات وذوي الأعمال المرهقة والأعمال العقلية والأولاد والشيوخ، وهو مفيد جداً للجهاز العظمي وللمفاصل والأعصاب، وللضعف الجنسي والعقلي، ويمكن تناوله يومياً مهروساً مع العسل.

ويمكن تجفيف الموز وطحنه وعمل خبز منه، وهو يشبه دقيق الأرز في التركيب الكيميائي، ويصنع من دقيق الموز خبز في فرنسة للمصابين بالتبول الزلالي، وتأكل عائلات في بلاد أخرى خبز الموز مشوياً أو مع الزبدة، ويصنع في السودان والهند وغيرهما خبز من دقيق الموز يعجن بالسكر والمنكهات، ويتزود به عادة المسافرون (عن أحمد قدامة).



النجد
Coleus



يعـرف النجد أيضـاً باسم المـدان وزهرة الغمـد، وهو نبات معمر ذو جذور شبيهة بالدرنات وسـوق منتصبة، يصـل ارتفاعه إلى نحـو ٦٠سـم. أوراقه كبيرة قلبيـة الشـكل قصـيرة العنـق، حافة الورقة منشاريـة، والورقة غنية بالعصـارة المائية. الأزهار تكـون على هيئة عناقيد في قمـم الأغصان، ذات لون بنفسجي. يعـرف النبات علمياً باسم Plectranthus barbatus من الفصيلة الشفوية Labiatae.

الموطـن الأصلـي للنبات: الهنـد، وينمو على السفـوح الجافة للسهـول الهندية، وفي البـلاد السطحية بجبـال الهملايا. كما ينمو في المناطق شبـه المدارية أو المعتدلة الدافئة،ذلك النيبال وسريلانكا، وميانمار وأجزاء من شرق إفريقية. وهو ينمو بشكل طبيعي في المنطقة الجنوبية من المملكة، ويوجد منه عدة أنواع هي:

P.arabicus, P.asirensis, P.comosus, P.cylindraceus, P.pseudomarrubioides, P. tenuiflorus.

الجزء المستعمل من النبات: الأوراق والجذر الذي يقلع في الخريف.

المحتويات الكيميائية :

يحتوي النبات على زيت طيار وتربينات ثنائية المركب الرئيس فيها هو الفروسكولين.

الاستعمالات :

النجد يستخدم في الطب الهندي على نطاق واسع وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر هذا النبات في الغرب عندما فصل أحد مكوناته وهو مركب الفورسكولين في السبعينيات وأظهر بحث أجرته شركة هندية ألمانية أن الفروسكولين دواء قوي لحالات متعددة بما فيها قصور القلب والزرق glaucoma والربو الشعبي.

والفورسكولين له فوائد علاجية هامة، فهو يخفض ضغط الدم، ويرخي العضلات الملساء، وزيادة إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية، وتنشيط الإفرازات الهضمية، وخفض الضغط داخل العين.

يستخدم هذا النبات في المنطقة الجنوبية، ويزرع في المنازل لما له من فوائد عديدة: كمهضم، وطارد للغازات، وضد المغص، وتحسين دوران الدم إلى الدماغ. يستخدم ضد بحة الصوت واحتقان الحنجرة. ويزرعه الناس لهذا السبب بالذات. ولذلك يعد علاجاً ناجحاً للمشكلات التنفسية. يؤكل من النبات عادة ٤ إلى ٥ أوراق بمعدل مرتين في اليوم، وللأوراق طعم حار وعطري في الوقت نفسه. الأنواع الأخرى لا تستخدم في المنطقة الجنوبية بأي حال من الأحوال، حيث يدّعي الأهالي هناك أنها من الأعشاب التي لها أخطار ضارة.





الندية
Sundew

عشب معمر تفرز أوراقه عصارة لزجه، تعلق بها الحشرات فتمتصها النبتة وتهضمها. أوراق النبتة مستديرة، وتوجد جميعها في قاعدة النبات، ولها أعناق طويلة ومغطاة بشعيرات رفيعة حمراء غددية وحساسة جداً، تفرز رذاذات من سائل لزج في رؤوسها، تشبه قطرات الندى، وعليه جاء اسم النبات (الندية).

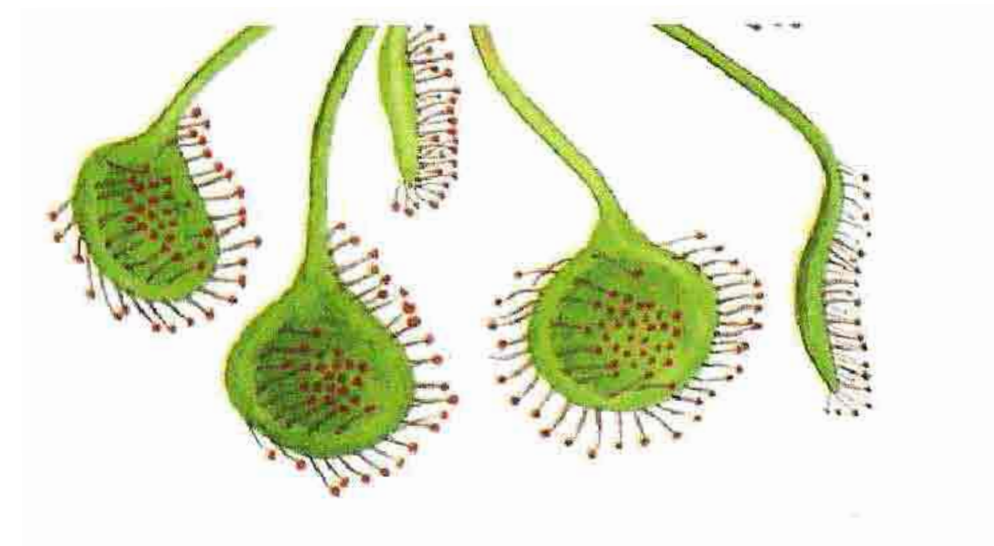
الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، وهي تعيش في الترب الحامضية الرطبة، وتكثر بجوار المستنقعات.

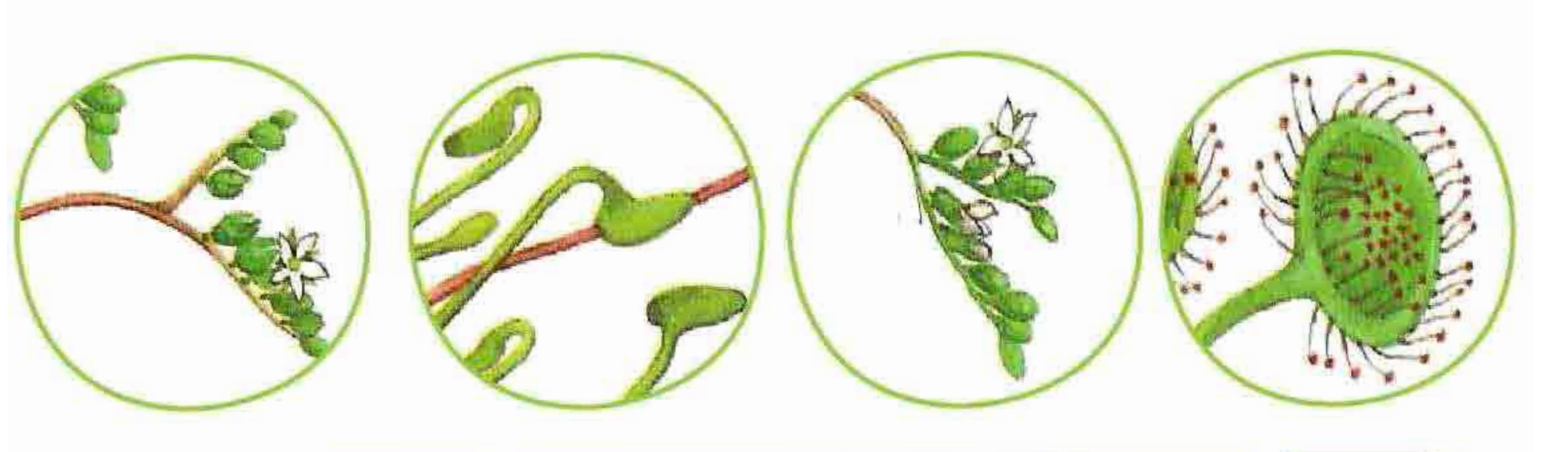
الجزء المستخدم من الندية أوراقها وأغصانها المزهرة، التي تحتوي على أنزيمات وجلوكوزيدات وفيتامين ج وصبغ، وكربوكسي أوكسي نفثوكينون وهي مادة ضد التقلص وتوقف السعال.

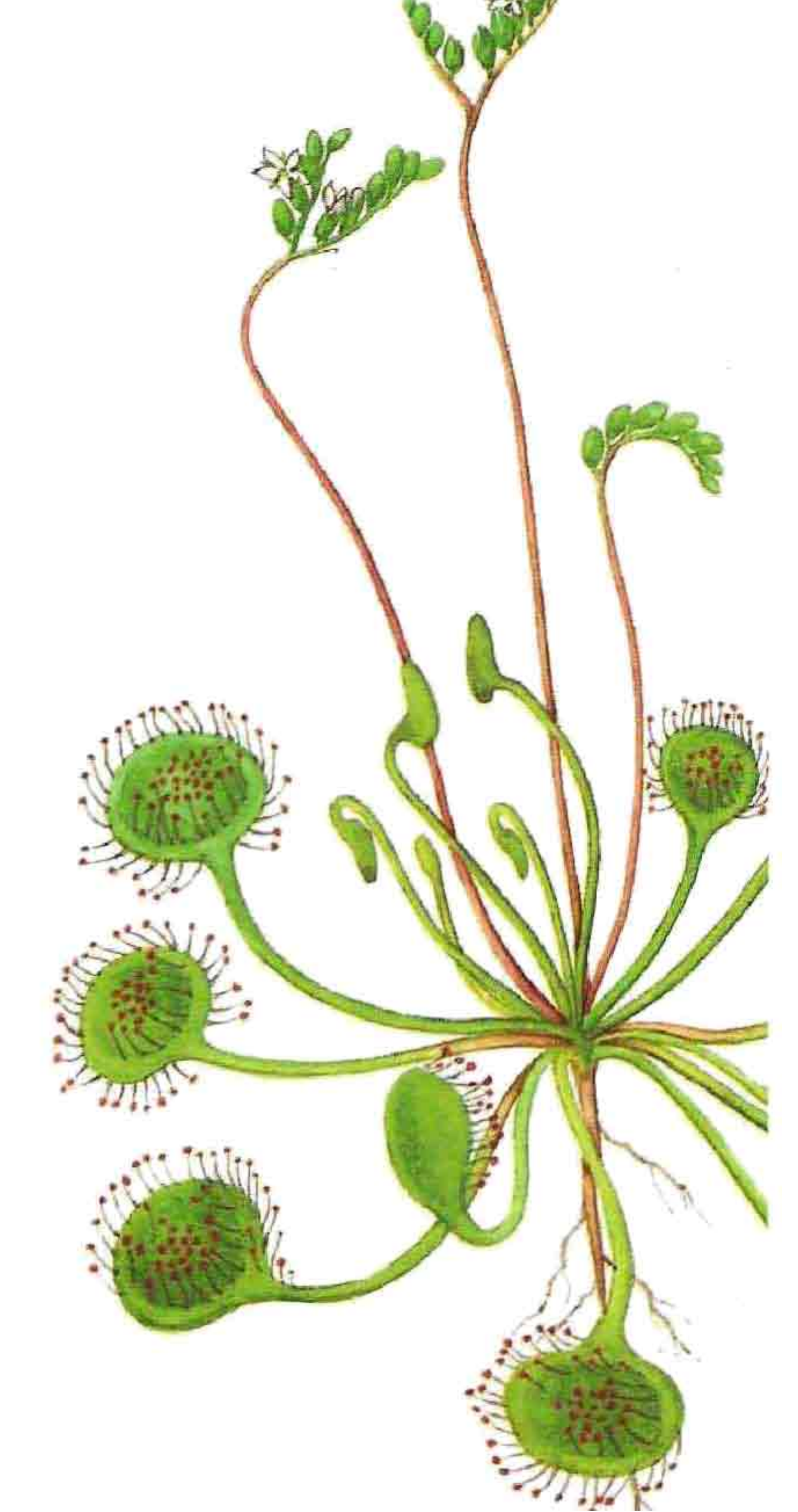
الاستعمالات:

مخفض للسكر، ومضاد للمغص، والتقلصات، ومهدئ، ومدر للبول، ويوقف التشنج والسعال. يستعمل في علاج الشاهوق، وللعشبة تأثير قوي على تصلب الشرايين. كما تستخدم على نطاق واسع لعلاج التهاب الشعب الهوائية والربو. كما تستخدم في حالة تقلص الشرايين ولتحسين أداء الدورة الدموية.

كما تستخدم في المعالجة المثلية. يستخدم ملء ملعقة من مسحوق النبات كاملاً في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب لجميع الأعراض المذكورة آنفاً بمعدل مرتين في اليوم.







النعناع
Peppermint

عشـب معمـر له جذامير تنتشر أفقيـاً قريبة من سطح الأرض، يـكاد المرء رؤية بعضها يحمل سوقاً قائمة يميل لونها إلى اللون الأحمر، وتتفرع كثيراً في أعلى النبات، أوراق النبات معنقة ومتقابلة خضراء داكنة مشربة بحمرة خفيفة، لها شعيرات صغيرة ناعمة بيضاوية إلى شريطية الشكل. الأزهار صغيرة بنفسجية تميل إلى الاحمرار.



توجد الأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان. جميع أجزاء النبات لها رائحة عطرية، وطعم النعناع حريف.

يعرف النبات علمياً باسم Mentha-x piperita.

الموطن الأصلي للنعناع: أوروبة وآسية وأمريكة الشمالية، ويزرع حالياً في أغلب بلدان العالم. وتتميز المملكة العربية السعودية بأجود أنواع النعناع، وقد اشتهرت المدينة المنورة والطائف والمناطق الجنوبية من المملكة بأجود أنواع النعناع.

الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية. يحتوي النعناع على زيت طيار أهم مركباته المنثول، الذي تصل نسبته ٥٥٪. وكذلك المثون، الذي تصل نسبته إلى ٤٠٪. كما يحتوي النبات على فلافونيدات من أهم مركباتها لوتيولين، منثوسيد. كما يحتوي على حموض فينولية وتربينات ثلاثية وكذلك مواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد عثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى ما يربو على ١٠٠٠سنة، قبل الميلاد، وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان. يسمى النعناع باللغة الفرعونية «أميسي». وقد عثر عالم الآثار الفرنسي ما سبيرو عام ١٨٨٤م، في إحدى المقابر الفرعونية بجهة شيخ عبد القرنة على إكليل يتكون جزؤه العلوي من النعناع. وورد النعناع في البرديات المصرية القديمة ضمن العديد من الوصفات العلاجية وتحضير بعض الروائح العطرية.

لقد جاء النعناع في بردية إيبرز الطبية: كعلاج ممتاز للجروح من الخارج على هيئة دهانات. كما ذكر أيضاً كمشروب لعلاج بعض الاضطرابات والأمراض المعوية، وحالات المغص ولانتفاخات البطن عند الأطفال، هذا بالإضافة إلى معرفة الفراعنة لقيمة النعناع كمطهر، وله القدرة على قتل الميكروبات وتأثيراته الفاعلة على الجلد، ولهذا استخدموه من الخارج كدهان لاحمرار الجلد وعلاج البثور والجروح، وأدخلوه في صناعة الأدوية المسكنة وكذلك العطور.

لم ينتشر النعناع في أوروبة إلا في القرن الثامن عشر؛ حيث وجدوا أن القيمة العلاجية الرئيسة في النعناع تكمن في قدرته على تفريج الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص.

يقول ابن سينا في النعناع: «النعناع فيه قوة مسخنة قابضة، وإذا شربت عصارته بالخل قطعت سيلان الدم من البطن، يقوي المعدة ويسكن الفواق، مهضم، يمنع القيء ويستخدم ضماداً لتسكين الأورام».

أما ابن البيطار فيقول «النعناع فيه قوة مسخنة، ويضمد به الجبهة من الصداع، ويقوي المعدة ويسخنها، ويزيد من القدرة الجنسية».

أما داود الأنطاكي فيقول: «النعناع يمنع الغثيان، والقيء، وأوجاع المعدة والمغص والفواق والرياح الغليظة، ويسكن الألم، ويدر البول، ويذهب الحميات والنقرس، وعلاج النسا والحكة والجرب طلاءً وشراباً».

- يستعمل مشروب مُغلّى أوراق النعناع بمعدل ٢-٣ أكواب يومياً كعلاج ناجح وممتاز لاضطرابات المعدة والمرارة وآلام الحيض ولتسكين حالات المغص. ولتحضير مشروب النعناع فأفضل طريقة هي أخذ ملعقة كبيرة من مسحوق أوراق النعناع لكل كوب ماء مُغلّى، مع ملاحظة عدم غلي الأوراق في الماء ولكن يكتفي بصب الماء المغلّى عليها في الكوب، فقط ويترك ١٠ دقائق ثم يشرب.

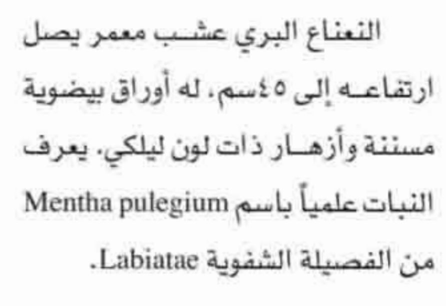
- تستخدم لبخات مكونة من أوراق النعناع مع الخل أو دهان الأماكن المصابة مثل الالتهابات الجلدية والجرب وحالات التهاب الثدي.

- لتسكين الآلام العصبية والصداع، تستعمل لبخات مكونة من أوراق النعناع فوق المكان المصاب، أو يوضع كيس من الشاي مملوء بأوراق النعناع بعد تسخينها فوق مكان الألم.

- يستنشق دخان أوراق النعناع لحالات الزكام والسعال والتهاب الجهاز التنفسي.

يدخل زيت النعناع في صناعة عدة مستحضرات صيدلانية؛ حيث يدخل في صناعة معاجين الأسنان، وفي معظم أدوية الكحة ونزلات البرد، وهو معطر ممتاز للأدوية الطبية.





النعناع البري
Pennyroyal



النعناع البري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٥سم، له أوراق بيضوية مسننة وأزهار ذات لون ليلكي. يعرف النبات علمياً باسم Mentha pulegium من الفصيلة الشفوية Labiatae.

المـوطن الأصلي للنعناع البري: أوروبة وغرب آسيا، وقد وطن في الأمريكيتين، ويزدهر كثيراً في المناطق الرطبة، ويجمع عندما يزهر في فصل الصيف.

الجزء المستخدم من النبات هي الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار، من أهم مركباته بوليغون بنسبة عالية ما بين ٣٠-٩٢٪ وأيزوبوليغون ومنثول، وتربينويدات أخرى، كما يحتوي على مواد مرة وحمض العفص.

الاستعمالات:

كتب المؤرخ الطبيعي الأغريقي بلينوس: أن النعناع البري كان يعد أفضل عشبة طبية، ويعد أفضل من الورد، وأنه ينقي الماء الفاسد، وقال معاصره دسقوريدس: إن النعناع البري يحض على الحيض والولادة. وفي عام ١٥٩٧م كتب جون جيرارد أن صنع إكليل من النعناع البري ولبسه على الرأس يكون ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار.

ويشتق الاسم Pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، مما تشير إلى استخدام هذا النبات لقتل البرغوث. وأصبح النعناع البري شعبياً عبر القرن الأول الميلادي، وبعد أن ذكر عالم الطبيعية الروماني بلين القديم: أن النعناع البري يطرد البراغيث، ومن هنا أتت شهرته كمبيد طبيعي للحشرات، فعندما يفرك أو يطبق على البشرة فإنه يبعد حشرات أخرى، لذلك لُقّب أيضاً بعشبة القرادة، وهو نوع من الحشرات، وكذلك سُمّي بنبات البعوض. لم يبرز بلين القديم فاعلية هذا النبات في مكافحة البراغيث فحسب، ولكن وصفه أيضاً علاجاً للسعال ومنشطاً للهضم. وكان يوصى بتعليق النبات في غرف المرضى لاعتقاده أن عطره يسهل عملية الشفاء، وقد أكد الطبيب الأغريقي ديقورديس ما أوصى به سلفه وأضاف أن هذا النبات ممتاز في تنشيط الطمث وفي طرد المشيمة بعد الولادة.

في القرن السادس عشر اعترف جون جيرارد على المزايا العلاجية لهذا النبات بصفته مقشعاً إذا مزج مع العسل، فإنه ينظف الرئتين، ويساعد الصدر على طرح الأخلاط الغليظة. وكان عالم الأعشاب البريطاني الشهير نيوكولاس كولبير الذي عاش في القرن السابع عشر يوصي بتناول هذا النبات لمعالجة أمراض أخرى، مثلاً إذا مزج هذا النبات مع النبيذ فهو مفيد جداً للأشخاص الذين عانوا من لسعات أو عضات الحيوانات والحشرات السامة، ويعود الأشخاص المغمى عليهم إلى وعيهم ما إن يوضع مزيج النعناع البري مع الخل في فتحات أنوفهم. أما إذا جفف وحرق فهو يقوي اللثة ويخفف آلام المصابين بالنقرس، وإذا استخدم مضاداً فهو يشفي الدمامل.

في بداية القرن التاسع عشر كان العشابون أتباع طومسون ينصحون بوضع بضع أوراق من النعناع البري في فتحات الأنف لوقف الرعاف. وبعد حرب الانفصال اعتمد الأطباء الانتقائيون هذا النبات: كمخفف للحمى، ومنشط للهضم، وللإدرار الطمث. وقد أشاروا إلى هذا النبات كعلاج مختار لحالات الرشح الخفيفة ووضعوه لعلاج التهاب المفاصل والسعال الديكي ومغص الأطفال ولاضطرابات الطمث. لقد ذكر النعناع البري في دستور الأدوية الأمريكية: كشراب مقو، ومنشط هضمي، ومدر للطمث. ووصف زيت هذا النبات كمهيج للأمعاء وكنبات يفيد في مساعدة النساء على الإسقاط.

يستعمل نقيع النعناع البري خارجياً لعلاج الحكة والتنميل واضطرابات الجلد الملتهب، مثل الأكزيما وحالات النقرس.

يجب ملاحظة عدم استخدام الزيت الطيار لأنه لا يستعمل داخلياً، ويمكن استعماله خارجياً بعد تخفيفه بوسيط مثل زيت الزيتون أو السمسم. لا يؤخذ النعناع البري أثناء الحمل إذا كانت دورات الحيض شديدة، وكذلك لا يستخدم للأطفال دون سن السادسة.

الجرعات هي ملء ملعقة من مجروش النبات تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى ويترك مدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



النعناع الصعتري
Corn Mint

النعنــاع الصعتري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٧٠سم، له سوق مربعة وأوراق بيضويــة الشكل مسننة، ودوارات من الأزهار الليلكيــة الفاتحة، التي تنبعث من آباط الأوراق. يعــرف النبــات علميــاً باســم Mentha hapolcalyt مــن الفصيلــة الشفويــة Labiatae.



المَوطن الأصلي للنبات:

المناطـق المعتدلـة في نصف الكرة الشمـالي، ويزرع على نطـاق واسع في الصين وفي كثـير من بلدان العالم. يقطف النبات بمعدل ٢-٣ مـرات في السنة، وأفضل وقت للقطاف ما يكون في أول الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم من النبات:

جميع الأجزاء الهوائية، وتحتوي هذه الأجزاء على زيت طيار، يتكون بشكل رئيس من المنثول، حيث يصل إلى ٩٥٪ من مجموع مركبات الزيت، وكذلك المنثون واسيتات المنثيل والكامفين والليمونين وتربينويدات أخرى.

الاستعمالات:

ذكـر النعنـاع الصعتري في عام ٤٧٠ ميلادية في كتـاب «بحث تحضير الأعشاب الطبيـة» تأليـف الجـد لي. واستخدم الصينيـون وصفة للنعناع الصعـتري في القرن الخامسـ عشر للزحار المصحوب بالدم. يعد النعناع الصعتري علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلـق وتقرح الفم واللسان وكثير من الحالات الأخرى، التي تتفاوت بين ألم الأسنان والحصبة. ويساعد في خفض الحرارة وضد النزلة. يستخدم كذلك للإسهال والزحار الدموي. أما عصير أوراق النبات فقد استخدمت لعلاج ألم الأذن. يستخدم النعنـاع الصعتري ممزوجاً مع أقحوان الحدائق لعلاج الصـداع والعيون المحتقنة أو العيون المتقرحة.

لا يوجد للنعناع الصعتري أضرار جانبية، ويستخدم بأخذ ملء ملعقة من مجروش النبـات، ويضـاف إلى ملء كوب مـاء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائـق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.





الهليلج
Balanitea

الهليلج نبات معمر تشبه النخيل، بطيئة النمو، وثمارها تشبه ثمار البلح، وخشبها يقاوم الحشرات.

يعرف علمياً باسم Balanitea egyptica من الفصيلة النخيلية، يسمى بالفرعونية «إيشت» وأحياناً «باق»، بينما أطلق عليه العرب «تمر العبيد»، ويسميه العامة من المصريين المحدثين «البلح الهرار».

الموطن الأصلي للنبات: مصر.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار والأوراق والزيت.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهليلج موادً صابونيةً، ويحتوي بالانتين ١، ٢، Balantitn٣ - ١،٢،٣ وسكاكر ومواد عفصية وزيت طيار.

الاستعمالات:

عثر العلماء على ثمار الهليلج في مقابر كاهو التي يرجع تاريخها إلى عصر الأسرة الثالثة عشرة، وفي مقابر دير أبو النجا بالقرب من مدينة طيبة، وهي لازالت محفوظة بالمتحف الزراعي المصري حتى الآن.

وكان الفراعنة يقدمون ثمار الهليلج ضمن بعض الهدايا الجنائزية، ويصنعون من الأغصان الأكاليل الجنائزية. ويأكلون الثمار، ويستخرجون منها زيتاً لاستخدامه في الطب وصناعة العطور والدهون. ومن المعروف حالياً أن أشجار الهليلج تنمو بكثرة في بلاد النوبة ومنطقة الواحات بمصر.

كان الفراعنة يأكلون الثمار غير ناضجة: كملين وطارد للديدان، ولعلاج النزلات المعوية والتهابات المثانة. أما الزيت المستخرج من البنات فكانوا يستعملونه دهاناً وحقنة شرجية ضد السيلان ونزيف الرحم، وكمسكن موضعي للنزلات المعوية والدوسنتاريا، ودهانات التدليك الموضعي للمفاصل المتألمة، ولحالات القراع ونقط لالتهاب الأذن ولإيقاف النزيف من الجروح، ودهاناً موضعياً لمنع لدغ البعوض والالتهابات الشرجية (عن مختار سالم).

يقول الطبيب ديسقورديس في الهليلج: «الهليلج أصناف منه الأصفر الفج والأسود الهنـدي، ومنه الكابلي وهو أكبر من الجميع، ومنه الصيني وهو دقيق خفيف، وأجوده الأصفر الشديد الصفرة الضارب إلى الخضرة».

أمـا ابن سينا فيقـول: «جميع أنواع الهليلج نافعة مـن الجذام، والخفقان، ووجع الطحال. والنوع الأصفر نافع للعين المسترخية، ويدفع مواد السيل كحلاً وشراباً.

والهليلج دباغ جيد للمعدة، وينفع من البواسير والحميات والاستسقاء، وقيل: إن النوع الكابلي ينفع القولون، والحميات، والصداع. والنوع الأصفر ينفع الصداع، والخفقان».

ويقـول داود الأنطاكـي: «الهليلج يسهـل الصفراء، ويفتح السـدد، ويشد المعدة، ولكنـه يحـدث القولنج. يجفـف الرطوبات، ويحـد البصر، وخصوصـاً إذا أحرق في العجـين. ومن خواصه المجربة إذابة المعادن بسرعة، وخصوصاً الحديد. وقيل الطبخ يضعـف الهليجات. وأجود أنواعه الضارب إلى الحمرة والصفرة، وهو يقوي الحواس والدماغ، ويذهـب الاستسقاء وعسر البول، وأنواع الهليلجـات كلها تضعف البواسير، وتخـرج رياحها، وتذهـب الحميات والعطش والصداع والخفقـان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى شرباً».

- يستخدم مُغلّى أوراق وثمار الهليلج كمشروب علاجي جيد لعلاج النزلات المعوية والحميات.
- يستعمـل مُغلّـى النبـات كمشـروب وأيضـاً كحقنـة شرجيـة لإزالـة الالتهابات الشرجية.
- من أكل حبة واحدة من الهليلج الكابلي يومياً لم يشب.
- يستخـدم زيـت الثمار دهانـاً مرتين يومياً لعـلاج الجروح وإزالـة البثور وبعض الأمراض الجلدية وتسكين آلام المفاصل.
- يستخـدم زيت الثمـار بمعدل ٣ قطرات داخـل الأذن ثلاث مـرات يومياً لعلاج التهابات الأذن.



الهليون
Asparagus

الهليــون نبات معمر رفيع الساق يصل ارتفاعه إلى مترين، له أوراق إبرية طويلة وأزهــار جرسية صفراء إلى خضراء، تنتــج ثماراً عنبية حمراء زاهية. يعرف الهليون علمياً باسم Asparagus officinalis من الفصيلة الزنبقية Liliaceae.

الموطن الأصلي للهليون: المناطق المعتدلة من أوروبة وشمال إفريقية وآسية، ويزرع حالياً في جميع أنحاء العالم.

الجــزء المستعمل من الهليون: الأغصــان الطرية الطازجة، حيث تربط في حزم، ويجب استعماله طازجاً.



المحتويات الكيميائية للهليون:

تحتـوي أغصـان الهليـون الطازجـة علـى جلوكوزيـدات سيترويديـة، وتعـرف بجلوكوزيدات الهليون وجلوكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات. كما يحتوي على فيتاميني أ، ج وحمض الفوليك وكذلك معادن الحديد والفسفور والمنجنيز.

الاستعمالات:

استعمل قبل ٤٠٠٠ سنـة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. وعرف بأنـه مدر للبول. وفي القـرن الأول الميلادي نصح الطبيب الأغريقي دسقوريديس بمُغلّى جـذور الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى واليرقان وعرق النّسا. وقد عرفه المصريـون القدامى، وكانوا يقدمون حزماً منه هديـة لآلتهم. واليونانيون كانوا يأكلونـه مقوياً جنسيـاً، ويسمونه «الشهـوة». والطبيب اليونـاني جالينوس كان يوصي المصـاب في كبـده بتناول الهليـون. وعرف الرومـان الهليون وقـدروه كاليونانيين، وفي عصر النهضة صارت له مكانة سامية في قصور ملوك أوروبة والطبقة الراقية، وتأنّقوا في طعامه وابتكروا شوكة خاصة به، وأطلقوا عليه اسم قرن الكبش، ومن يومها احتفظ بمكانتـه، وأصبحت نـادرة «فونتينيل Fontenelle» الكاتـب الفرنسي مع طبقي الهليون مشهورة، وهي: أن فونتينيل دعا كاهناً معروفاً بالنهم إلى غداء عنده، وكان هذا يحب الهليـون بالصلصة البيضاء، ويحبـه فونتينيل مطبوخاً بالزيت فطلب خادمه أن يطبخ نصـف الهليون بالصلصة والنصف الثاني بالزيت، وحين كان فونتينيل وضيفه الكبير يقعدان حول مائدة الطعام سقط الكاهن ميتاً بسكتة قلبية، فما كان من فونتينيل إلا أن ركض إلى المطبخ وهـو يصيح: جميع الهليون يطبخ بالزيت، إن الكاهن لن يتغدى».

إن الهليـون ذو قيمة غذائية ضعيفة، فهو يحـوي قليلاً من البروتين، ولكنه عالي القيمة بفيتامينات أ، ج، وهو سهل الهضم، ومفيد لأصحاب المعد الضعيفة والراغبين في التخلص من البدانة.

لقد تحدث الأطباء القدماء من عرب وغيرهم عن الهليون، وكانوا يأكلونه مسلوقاً كملـين للمعدة، ومدر للبول، ويزيـد المني، ومفيد للصدر والرئـة، ويخفف ألم الظهر

والـورك والفالج والنقرس، مفتـح لسدد الكلى والكبد، ونافع مـن اليرقان، ومسحوق جذوره يشفي وجع الأسنان، إذا وضع عليها وكذلك شرب الماء الذي تسلق فيه جذوره يفيـد من عسر البول وعِرْق النَّسا، ووجع الأمعاء. وإذا أُكِلَ بعد الطعام غذى أكثر منه قبل الطعام، وهو لطيف الهضم، سريعه، وماؤه وبذره يفتت الحصى في الكلى والمثانة، وهـو يحد البصر وينفع من ابتداء نزول المـاء في العين. وإذا جفف في الظل ثم أحرق وخلـط مـع ضعفه من العسـل، وأُكِلَ منـه ٩ جرامات على الريق مـدة ثلاثة أيام فتت الحصى في المثانة والكلى وقوَّى مجاري البول، ونفع من عسره وعسر الحبل.

وفي الطـب الحديـث يستعمل مرطبـاً ومدراً للبـول، ومدراً للإفـرازات الكبدية الصفراويـة والمعديـة، نافعاً للصدر والجلـد، مرمماً للجسم، ومسهـلاً مرققاً للدم، مهدئـاً لتهيج القلب، خافضاً للسكـر. وينصح بتناوله للمصابـين بالضعف الجسمي والفكـري وفقر الدم، وللناقهين، ونقص الإفرازات الصفراوية والبولية والروماتزمية والصرع والتهاب المفاصل والنزلات الصدرية المزمنة.

يستطيع جميع الناس تناول الهليون بشرط أن يحسنوا انتقاءه، وينصح المصابون بالزلال والبروستاتا والتهاب المثانة وضعف مجرى البول أن يقللوا من استعماله لوجود مواد كيميائية فيه قد تسبب لهم بعض الإزعاجات.

يفضـل استعمـال الهليون حالماً يتم قطفـه؛ لأنه يفسد بسرعـة، وعند حفظه في الثلاجة يفقد نصف محتواه من فيتامين ج، ويفقد نكهته كذلك عبر يومين من قطفه. أمـا إذا جُمِّد بسرعة فإنه يحتفظ بمعظم قيمته الغذائية، ويفقد تعليب الهليون نكهته وقيمته الغذائية عند إضافة كميات كبيرة من الملح. ينصح المصابون بالنقرس تجنب تناول الهليون لاحتوائه على البيورين، وهو مادة تعجل ظهور نوبات النقرس المؤلمة.



الهندباء البرية
Chicory



الهندباء البرية من الأعشاب التي يكثر نموها في الأراضي الطينية والجافة. يتراوح ارتفاعها ما بين ٤٠-٩٠سم، وسوقها جوفاء قليلة الأوراق مكسوة بشعيرات خشنة. الأوراق طويلة مسننة خشنة الملمس.

الأزهار مستديرة زرقاء اللون، ونادراً ما تكون حمراء أو صفراء، لها خاصية التفتح في الصباح، ثم تقفل بنظام جميل عند الظهر. الجذور غليظة مخروطية. تعرف الهندباء البرية علمياً باسم Cichorium intybus من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها أوروبة وشمال إفريقية وغربي آسية. تنمو بشكل كبير على جوانب الطرقات وفي المنحدرات.

الجزء المستخدم من النبات الجذور والأزهار والأوراق. تحتوي الجذور على نحو ٥٨٪ إينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وفيتامينات ومعادن، أهمها الحديد والكالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على بروتين وسكريات.

الاستعمالات:

وفقاً لبلينوس كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع. ويشيع استخدام الجذر بديلاً من القهوة.

يقول أبو بكر الرازي في الهندباء البرية: «كان رجل مريض باليرقان فسقيته ماء الهندباء والسكنجين فأصابه سعال سقيته ماء الجبن فسكن فكان بالغاً فيما رأيت».

وقال ابن سينا «الهندباء تفتح السدد في الأحشاء والعروق. وفيها قبض صالح، يضمد به النقرس، وتنفع من الرمد الحار، وتقوي القلب، وإذا حلل الخيار شمبر في مائها وتغرغر به نفع أورام الحلق».

وقال ابن البيطار «الهندباء نبات له زهر أصفر قليل المرارة، ينبت في مصر بكثرة، وهي نافعة لعلاج الكبد، وإذا أكلت مع الخل عقلت البطن».

أما داود الأنطاكي فيقول: «يذهب الحميات والعطش واللهيب والحرارة والصداع والخفقان واليرقان وضعف الكبد والطحال والكلى. ويقوي المعدة شراباً يحلل كل ورم طلاءً. وبالخل بعد العصر يمنع الرمد. وهو يبطئ بالهضم، ويقال: إن البري منه يجلو بياض العين».

تعد الهندباء البرية ذات قدرة كبيرة على تنشيط الهضم وعلاج التشنجات الكبدية وتنقية الدم وتليين المعدة وزيادة إدرار الصفراء والبول. كما اكتشف العلماء حديثاً أن الهندباء تقوي الجسم وتعالج حالات الأنيميا والإرهاق وهي منشطة للأمعاء والكبد وفاتحة للشهية ولها تأثيرات عظيمة في علاج عسر البول وحب الشباب وبعض الأمراض الجلدية.

- يستعمـل مُغلّـى مسحوق الجـذر، وذلك بأخذ مـلء ملعقة صغـيرة في كوب ماء مُغلّـى، وتركهـا ١٠ دقائق، ثم تصفيته وشربه بمعدل ثـلاث مرات يومياً، وذلك لعلاج التهابات الكبد والبواسير وعسر البول والإمساك.

- يتناول المريض عصير الأوراق والزهور الطازجة بجرعات متعددة يومياً للأمراض الجلدية والبثور وحب الشباب.

- يستعمل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور بمعدل ملء ملعقة في ملء كوب ماء غالٍ بمعـدل كوب صباحاً وآخـر مساءً، وذلك لحالات الأنيميـا والضعف العام وفقد الشهية للطعام.

- يستعمـل مُغلّـى الجذور على هيئـة كمادات دافئـة موضعية ثلاث مـرات يومياً لحالات الرمد والتهابات العين.

- يستعمـل منقوع الأوراق والأزهار الطازجـة في التدليك الموضعي لحالات ضمور العضلات وآلام الأطراف.

- يستعمـل مُغلّى الأوراق والأزهار والجذور على شكل مكمدات موضعية لالتهابات المفاصل وتقلصات المعدة.





الهيل أو الحبهان
Cardamon

نبات عشبي معمر يبلغ ارتفاعه نحو مترين وأوراقه رمحية متبادلة يصل طولها إلى ٦سم وعرضها نحو ٧.٥سم. الثمار كبسولية الشكل يصل طولها ما بين ١-٢سم، ويوجد عدة أشكال تختلف باختلاف النوع، وتحتوي كل ثمرة على عدد من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم Elittaria cardamomum من الفصيلة الزنجبيلية Zingiberaceae.

الموطن الأصلي: الهند وجزر الهند الشرقية والهند الصينية.

الجزء المستخدم: البذور ويجب أن تبقى داخل الثمرة حتى وقت الاستعمال.

المحتويات الكيميائية :

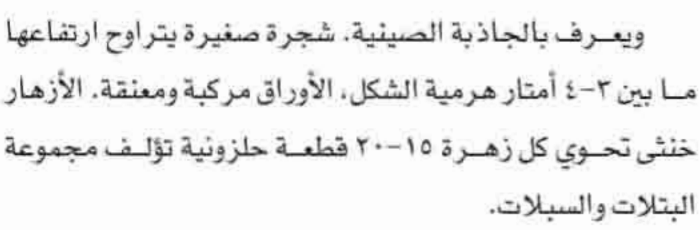
تحتوي بذور الهيل زيوتاً طيارة من نوع الزيوت الطيارة الكحولية، وأهم مركبات هذا الزيت هي بورينول Borneol وليمونين Limonene وسينول Cineol.

الاستعمالات:

يستعمل الهيل طارداً للغازات أو الأرياح Carminative ومنبهاً Stimulant وكمادة متبله Cardiment بالإضافة إلى استخدامه على نطاق واسع كمحسن للنكهة في بعض المشروبات، مثل القهوة وبعض المأكولات، حيث يضاف إلى الرز.







اليانسون النجمي
Star anise



ويعـرف بالجاذبة الصينية. شجرة صغيرة يتراوح ارتفاعها مـا بين ٣-٤ أمتار هرمية الشكل، الأوراق مركبة ومعنقة. الأزهار خنثى تحـوي كل زهـرة ١٥-٢٠ قطعـة حلزونية تؤلـف مجموعة البتلات والسبلات.

وفي داخلهـا عـدد كبير مـن الأسدية يقرب مـن العشرين. تتألـف المدقـة من ٨-١٢ خبـاء ملتصقـة ببعضهـا البعض من إحـدى نهايتاهـا بوساطـة ذنب مركـزي على هيئة نجمـة، أما الطـرف الآخـر من الأخبيـة فموصول، وتكون هـذه الأقسام في أغلب الأحيان متساوية حيث يكون طول كل واحد من ١-١.٥سم وعرض مـن ٤ - ٦ سم وبارتفـاع ٦ - ١سم ولها لـون بني، وإذا فصلنـا أي واحد مـن هذه الأخبية نجده يشبـه الزورق. البذرة بيضويـة الشـكل مستدقة مـن أحـد طرفيها لها لـون بني لامع والبذرة ليس لها رائحة.

يعرف النبـات علمياً باسـم Illicium verum مـن الفصيلة Magnoliaceae.

الموطن الأصلي: الهند والصين.

الجزء المستخدم: الثمار الناضجة المجففة.

المحتويات الكيميائية :

تحتـوي الثمار على زيت طيار بنسبة تتراوح ما بين ٥,٢ - ٥٪ ويحتوي هذا الزيت علـى ما بـين ٨٠ - ٩٠٪ أنيثـول Anethol كما يحتوي أيضاً علـى شافيكول ميثايل أيثر Chavicol methyl ether وبارا ميثوكسـي فينايل اسيتون P-methoxyphenylacelone وسافرول Safrole.

الاستعمالات :

يستعمـل زيت اليانسـون النجمي طـارداً للأرياح، ومهضّمـاً إذا أُخـذ بمقاديـر قليلـة، ومنوّمـاً إذا أخـذ بمقادير كبـيرة. كما يستعمل كمحسن للطعـم، وخاصة في أشربة الكحة. كما يدخل في صناعة الحلوى والمعجنات.



أنزيم سوبر أكسيد ديسميوتاز

Surеroixde Dismutase



أهـم وظيفـة لهـذا الأنـزيم هـو استعـادة حيوية الخلايـا، وتقليـل سرعة تدميرها. ويقـوم بمعادلة نوع مـن الجذور أو الشقوق الحرة، يسمـى السوبر أكسيد، ويعد أكثر أنـواع الشقوق الحرة شيوعـاً، وربما أكثرها خطـورة. كمـا أن هـذا الأنـزيم يساعـد في عمله على الاستفادة من النحاس والزنك والمنجنيز. إن مستويات هذا الأنـزيم تميل إلى الانخفاض التدريجي مع تقدم السـن (في الوقت الذي يزيد فيه إنتـاج الشقوق الحرة) وقدرتـه كعـلاج مضاد للشيخوخة هـي أمر قيد البحـث حالياً. يوجـد نوعان من هذا الأنزيم: نوع بالنحاس ونوع بالزنك، وكل من النوعين يصنع على حماية جزء خاص من الخلية. فالأول يصنع على حماية سيتوبلازم الخلية، حيث تنتج الشقوق الحرة كنتيجة للأنشطـة الأيضية المختلفة، وأما الآخر فيكـون فاعلاً في حماية ميتوكوندريا الخلايا، التي تحتوي على المعلومات الوراثية الخاصة بالخلايا، وتعمل كموقع لإنتاج الطاقة.

يوجد هذا الأنزيم بصورة طبيعية في الحبوب، وبالأخص الشعير والقمح. وكذلك في الكرنـب والبروكلي والأوراق الخضراء. ويجـب أن يغلف مكمل هذا الأنزيم بغلاف خاص يقاوم العصارة المعدية الحمضية، حتى يصل القرص سليماً إلى الأمعاء، حيث يتم امتصاصه هناك.



بخور الجاوي
Benzoin

أشجار تنبت بشكل عفوي معمرة، يصل ارتفاعها إلى نحو عشرين متراً، ويُحصَل على الجاوي من جذوع هذه الأشجار عن طريق التخديش.

يوجد نوعان من الجاوي: النوع الأول يعرف باسم جاوي سومطرة، ويُحصَل عليه مـن نبـات Styrax benzoin، والنوع الآخر يعرف باسم جاوي سيام، ويُحصَل عليه من نبات Styrax tonkinensis، وكلاهما يتبعان للفصيلة Stracacea.

الموطن الأصلي:

لاوس في الهند الصينية وأندونيسيا.

الجزء المستخدم:

المادة الراتنجية، التـي تفرزها جذوع النبـات؛ حيـث يُجْـري تخديش في سوقـا الأشجار في وقت إزهار النبات، فتسيل منها مادة راتنجية، لا تلبث أن تتجمد، وبعد عدة أشهر تجنى هذه الكتل التي تشبه الدموع.



ويجـب حفظ هـذه الكتـل بعيـداً عن الحـرارة حتـى لا تلتصـق الدمـوع بعضها ببعض.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي بخور جاوي سومطرة أحماضاً حرة مثل حمض البنزويك والسناميك واسترهي سنمابل سنميت cinamyl cananate وبنزابل بنزوبت Benzyl benzoate أما بخور جاوي سيام، فيحتوي على نحو ٧٠٪ Coniferyl benzoate وأحماض حرة مثل حمض البنزونك وحمض ثلاثي التربين ومادة الفانيلين.

الاستعمالات:

الاستعمالات الداخلية:



- يُستعمل لطرد البلغم مع شرابات الكحة، ومطهر لمجاري التنفس.
- نافع لبعض حالات الربو، حيث يُستنشق دخانه.
- يُستعمل كمُدر للبول، ومطهر للمجاري البولية.
- تُستعمل صبغته كمطهر في حالات السعال والأنفلونزا.
- نافع في حالة السل الرئوي.
- يُستعمل مقدار ملعقة صغيرة من الجاوي مع كوب ماء ممزوجاً، تُشرب على الريق صباحاً لعلاج الروماتزم والربو والاضطرابات العصبية والنزلات المعوية.

الاستعمالات الخارجية:

- كبخور معقم لجو المنزل، وقد يُستعمل لتطهيرها عند إصابة أحد أفراد الأسرة ببعض الأمراض المعدية. ويستعمله الناس في المملكة لتبخير المنازل من حين إلى آخر، أو عند السفر في الإجازات الصيفية وترك المنزل مغلقاً مدة طويلة، وذلك حفاظاً على أثاثه من التلف، وكذلك فإن الناس يبخرون به الثلاجات لتعقيمها وإكسابها رائحة ذكيةً. وبعض الناس يستعملونه كبخور عادي في مناسبات مختلفة.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح وإزالة النمش، ويدخل في مراهم الجروح.
- يُستعمل الجاوي في صناعة العطور كمثبت.
- تُستعمل الجذور الطازجة مضغاً لعلاج أو لإزالة الرائحة الكريهة من الفم.
- يدخل في تركيب بعض مستحضرات التجميل: كالكريمات والمراهم، التي تُستخدم لتنقية البَشَرَة وتطهيرها، فإذا أضيف جزء واحد من صبغة الجاوي إلى ٣٠ جزءاً من ماء الورد، فإن المحلول الناتج يفيد في حماية البشرة من تأثير الشمس.
- يُستعمل الجاوي لتطهير الجروح الحديثة والتئامها، حيث يُسحق الجاوي ويُذر فوق الجرح الحديث فيشفيه.
- يُستعمل مزيج منه مع زيت الزيتون دهاناً لعلاج الجروح الملوثة.
- تكمد عضة الكلب بمزيج مكون من الجذور والأوراق مع زيت الزيتون.
- يستعمل الجاوي في المنطقة الوسطى لتنظيف وتهيئة أوتار الربابة؛ حيث يُحسِّن النغمات الصادرة منها، وذلك بأخذ قطعة من الجاوي وكسرها ثم حك المكسر الجديد بأوتار القوس وأوتار الربابة. وكذلك فإن الاستعمال نفس يطبق على السمسمية.



بيتوني
Hedge Nettle



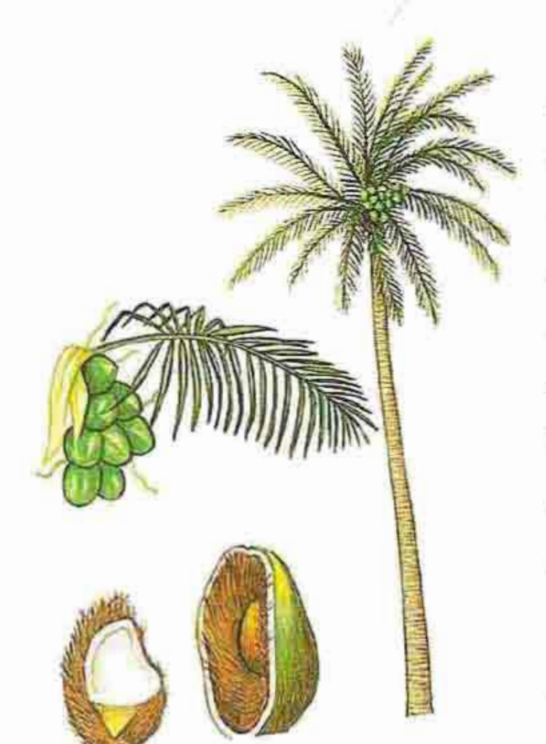
عشبة صغيرة معمرة ذات ساق أرضي قصير وجذمور وساق فوق الأرض، منتصب مربع مضلع غير متفرع، معظم أوراقه منظمة بشكل ضمه في قاعدة الساق، بالإضافة إلى أوراق قليلة جداً متقابلة على الساق، وهي أوراق مجعدة. الأزهار بنفسجية اللون والثمرة ذات أربع جويزات صغيرة مثلثة الشكل. جميع أجزاء النبات مغطى بشعيرات. والعشبة من الفصيلة النعناعية من مجموعة النعناع والريحان والمرمية والزعتر والمردقوش.

الموطن الأصلي للعشبة في جنوبي أوروبة وتنمو في الغابات. ولا زالت تحظى باهتمام العشابين الأوروبيين، وقد كانت فيما مضى تعد عشبة سحرية بالإضافة إلى كونها علاجاً عشبياً.

الأجزاء المستعملة من العشبة هي الرؤوس المزهرة، التي يصبح لها رائحة بهارية تابلة عند تجفيفها، وهي مرة الطعم نوعاً ما.

تحتوي الأجزاء المستعملة: موادَّ عفصيةً كثيرةً، ومركباتٍ مرةً، وزيتاً طياراً، وقلويدات رباعية، مثل ستكادرين. وتستعمل على نطاق واسع؛ فهي تعد أحد المطهرات الجيدة، وتستعمل في طب الأعشاب على هيئة مُغلّى؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم لعلاج الإسهال والتهاب المثانة والربو وألم الأعصاب. يمكن علاج الجروح الملتهبة بأوراق النبات الطازجة.

جوز الهند
Cocos Nut



نبــات جــوز الهنــد عبــارة عن شجرة من فصيلة النخيل التي تضم نحــو ٢٠٠ جنـس ونحــو ١٥٠٠ نــوع، ثمــرة جوز الهنــد اشتــق اسمها من كلمة كوكو البرتغاليــة، ومعناها قرد لشبــه الجوزة برأس القرد. ويعرف جوز الهنــد في تركيا بالنارجيل، وفي إيــران باســم البــارنج، وسمــاه ابن سينا الجوز الهندي، وعرف - باسم الأطواق.

نبات جوز الهند دائم الخضرة، يصل ارتفاع الشجرة إلى نحو ٢٥ متراً، ويصــل طول الورقــة إلى ٥ أمتار ومتر إلى متر ونصف المــتر في العرض. يعرف النبات علمياً باسم Cocos nucifera. الجزء المستعمل من النبات الثمار والزيت الثابت.

الموطن الأصلي لنبات جوز الهند: أندونيسيا وسيلان والملايو وموزمبيق والمكسيك وجــاوة. وينمو عادة في الغابات الحارة الرطبة أو الدافئة شبه الرطبة، ويعمر طويلاً، ويعرف عادة بملكة النباتات، وتعطي الشجرة ٣٥ جوزة في كل حصدة.

المحتويات الكيميائية لجوز الهند:

تحتوي ثمار جوزة الهند على زيوت دهنية Fixed oils، وأهم محتويات هذا الزيت هي الأحماض الدهنية، وهي: Lauric acid بنسبة ٤٥ - ٥٠٪، Myristic acid بنسبة ١٣ - ٢٠٪، Palmilitic acid بنسبة ٧-١٢٪، Caprylic acid بنسبة ٥ - ١٠٪ وكذلك أحماض السيتاريك واللينوليك والكابرول. كما تحتوي الثمار أحماضاً دهنية أخرى بنسبة ٣ إلى ٥٪. كما تحتوي الثمرة على الفوسفور والكالسيوم والبوتاسيوم والحديد، وكذلك بروتين وسكريات ٨٠جراماً من سكر العنب وسكر الثمار.

ماذا قال الطب القديم عن جوز الهند؟

لقد عرف العرب جوز الهند منذ القدم، وذكروه في كتبهم، ووصفه شعراؤهم. وقد استعمل جوز الهند على نطاق واسع في قديم الزمان، ولا زال من أهم استعمالاته في الطب القديم ما يأتي: فقد قال داود الأنطاكي في التذكرة: «ينفع جوز الهند من البلغم والسوداء والجنون والوسواس وضعف الكلى والكبد والمثانة وقروح البطن. يزيل أوجاع الظهر والورك والفالج واللقوة والديدان والبواسير. يهيج الباءة، ويمنع تقطير البول. الطري منه إذا شرب بالسكر ولّد الدم، وقوّى الغريزة. شرابه قوي النفع في الجنون والماليخوليا، وخلّه يهضم ويهري اللحم، وماء قشره يجلو الأسنان جداً، ينفع من الكلف والنمش والحكة والجرب، ويحسن الألوان، ويشد الشعر إذا جعل مع الحناء».



أما ابن البيطار فيقول: «يزيد في الباءة والمني، ويسكن الكلى ووجع الظهر العتيق. ودهن النارجيل هو أقوى دهان لتحليل الريح ودهان البواسير والمفاصل».

أما ابن سينا فيقول «النارجيل فيه رطوبة، دهن العتيق من النارجيل

ينفــع من أوجاع الظهــر والركبتين، وهو ثقيل على المعدة».



لقد عــرف الفراعنة النارجيل وكانــوا يسمونــه خامــنن، وقد عثر علمــاء الآثار على ثمــار هذا النبات في مقــبرة كاهون ومقــبرة ذراع أبو النجا. كما عثر على شجرة نارجيل في حديقــة أنــا بأسوان واتفق معظم العلماء على أن الموطــن الأصلي لهذه الشجرة هو بــلاد النوبة. توجــد حالياً ثمرة النارجيل في متحف فلورنســا تحت اسم A. catechu، كما تدل آثار بني حسن ودهشور على وجود هذا النبات في المملكة المصرية القديمة.

ماذا قال الطب الحديث عن جوز الهند (النارجيل)؟

لقد وجد أن ماء ثمرة جوز الهندي الطري الطازج وجد أنه يزيد في الباءة ويسخن الجســم، وينفع ضد تقطــير البول. وزيت جوز الهند (زيــت النارجيل) يستخدم على نطــاق واسع في علاج الجروح والعدوى الجلدية. كمــا أن الزيت يستخدم داخلياً ضد الــبرد والتهابات الحنجــرة، وبالأخص عند خلطة مع الملح. كمــا يستعمل لعلاج نخر الأسنــان. وفي الهند يستخدم زيت جوز الهند لعلاج الكحــة والتهاب الشعب الهوائية وللحد من تحول الشعر الأسود إلى الشعر الأشيب.

وجوز الهند آمن جداً، وليس له أضرار جانبية، ولكن يجب حفظه وبالأخص الزيت بعيداً عن الضوء وفي وعاء محكم الإغلاق وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥م.





حشيشة الأفعى
Cleavers



تعــرف حشيشــة الأفعى بعــدة أسماء منهــا اللصيق وبلسكــي والغاليــون الأبيض. حشيشة الأفعــى نبتة رشيقة رخــوة، تلتصق سوقه وأوراقه وثماره بثياب من يمر بجانبه أو بجلود الحيوانات، وهو يستفيد من هذه الخاصية ليتكئ على الأعشــاب والأشجار المجاورة، ويرتفع. يصل ارتفاعه إلى نحو متر ونصف المتر. وهو نبات حولي واسع الانتشار. الساق مربع الشكل، فيه إبر عند الزوايا، ووبر عند العقد، كثــير التفرع من القاعــدة حتى القمــة. الأوراق على شكل دوارات تضــم الواحــدة مــن ٦ إلى ٨ أوراق طويلة خيطية رأسها قاسٍ، سطحها الأعلى وأطرافها مغطاة بوبر أعقف. الأزهار بيضاء صغيرة.

يعــرف النبــات علميــاً باســم Galium aparin من الفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبــة وأمريكة الشمالية وكثــير مــن المناطــق المعتدلــة الأخــرى بمــا في ذلــك أسترالية، ينمو بكثرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية.

الجزء المستعمل من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي النبات على أيرودويدات وتشمـل الآسيرولوزيد. كما يحتوي على حموض متعددة الفينول، وكذلك على إنثراكينونات والكانات وفلافونيدات وحموض العفص.

الاستعمالات:

لقـد وصف العالم ديوسقوريدوس الطريقة التي كان يستعمل فيها الرعيان سوقه المحزومـة لتصفية الحليب. وثماره تستعمل في إعداد نـوع من القهوة، وجذوره إذا ما سحقـت يمكـن أن تستبدل بها جذور الهندباء في إعداد القهـوة المسماة باسمها، كما تستعمـل لاستخراج صباغ أحمر. يعـد من النباتات المفيدة في إدرار البول وفي تنشيط الـدورة الدمويـة أو في إيقاف النزيـف، وذلك بوضع عصيره الطـازج على الجرح أو توضـع كمادة مـن أوراقه المدقوقة فيبرأ الجرح بـإذن الله. يستخدم على نطاق واسع للأمراض الجلدية، وبالأخص الأكزيما والصدفية، ولتورم الغـدد اللمفية. وكعميل عـام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثـل السرطان. وتقول الأبحاث الفرنسية: إن خلاصته المائية تخفض ضغط الدم.

يوجد نوع آخر يعرف علمياً باسم Galium verum من الفصيلة نفسها، وهو نبات معمـر متسلق قصير، يصـل ارتفاعه إلى ٨٠سـم، له دوارات مـن الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصفر.

الموطـن الأصلـي لهذا النـوع أوروبة وغـرب آسية، كمـا أنه قد وطـن في أمريكة الشمالية يزدهر عادة في المروج والأسيجة الشجرية وعلى جوانب الطرقات.

الجـزء المستخـدم من هـذا النـوع جميع الأجـزاء الهوائيـة، التي تحتـوي على إيريدويدات، بما في ذلك الآسيرولوزيد وفلافونات وإنثراكينونات والكانات.

يستعمل مدراً للبول والمشكلات الجلدية. تستعمل لإخراج حصوات الكلى والمثانة. ويستعمل هذا النبات كمخثر للحليب ويعطي لوناً أصفرَ للجبن المنتج من الخثارة. وهو لائم جيد للجروح وملطف جيد للحروق عند ذر مسحوقه عليها.



حشيشة الدهن
Butterwort



تسمى هذه العشبة أيضاً بلسان الأوز، وهي عشبة صغيرة يصل ارتفاعها إلى ١٥سم، ساقها قصيرة، والأوراق خضراء إلى صفراء، حوافها متموجة إلى الداخل على شكل باقة قاعدية ملتصقة تماماً بالأرض بيضوية الشكل، الأزهار بنفسجية أو أرجوانية وحيدة، لها عنق طويل ذو لون بنفسجي كلون الزهرة مقوس نحو الأسفل. الثمرة علبة ذات مقصورة واحدة على شكل ثمرة الأجاص، وتحتوي عدداً كبيراً من البذور.

يعرف النبات علمياً باسم Pinguicula vulgaris من الفصيلة اللسينية Lintibulariaceae.

وحشيشة الدهن نبات يتغذى على الحشرات، حيث تعد من النباتات

القاتلة للحشرات وآكلة اللحوم. وقد وجد أن الأوراق تحتوي على غدد تفرز أنزيمات، فعندما تقع أي حشرة على الأوراق المليئة بالمواد اللزجة التي تمسكها فتتخبط الحشرة، وبهذا تقوم الأوراق بالالتفاف على الحشرة والإطباق عليها بصفة بطيئة تستمر حتى ٢٤ساعة. وبعد مرور ٣ أيام تختفي الحشرة من الوجود، ولا يبقى منها بعد تفتح الأوراق إلا الأجنحة والقوائم التي سرعان ما تتحلل. وقد وجد أن الأوراق بعد فحصها تبين أن كل سنتيمتر مربع منها تحتوي على ٢٥ ألف غدة هضمية.

الجزء المستخدم من النبات: الأوراق.

الموطن الأصلي لحشيشة الدهن: شمال أوروبة وغربها، تنمو قرب الينابيع والشلالات.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي موادَّ هلاميةً وموادَّ عفصيةً وسكراً وأنزيماتٍ وحمض البنزويك وحمض السنميك وحمض الفاليريك.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدهن على نطاق واسع، فقد استخدمت في طب الأعشاب الويلزي. تستخدم لعلاج السعال المزمن. كما أنها تعمل ملطفة ومضادة للتشنج ولائمة للجروح ومقاومة للحمى. كما أن لها تأثيراً جيداً على علاج السعال الديكي أو ما يعرف بالشاهوق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة 10 دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر عند النوم.



حشيشة الدينار
Hops

تعرف حشيشة الدينار بالجنجل، وهي نبات عشبي معمر متسلقة، يصل ارتفاعها إلى ٦ أمتار، ساقها مبرومة إلى اليمين ومكسوة بشعيرات خشنة. أوراقها مسننة وتشبه أوراق العنب. لها أزهار صفراء وخضراء بشكل حبة التوت، أوراقها يغطي بعضها بعضاً كقرميد السطوح، وللعشبة رائحة قوية. تعرف علمياً باسم Humulus lupulus.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وهو يزرع على نطاق تجاري في شمال أوروبة. تقطف مخاريط الأزهار في أوائل الخريف، وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الجزء المستعمل من النبات مخاريط الأزهار المجففة.

تحتوي على موادٍ مرةٌ، وتشمل لوبولين الذي يحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك. كما تحتوي على زيت طيار وفلافونات وحموض العفص متعددة الفينوليك ومواد مولدة للإستروجين وكذلك أسبرجين.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات الأخرى، تعطي مفعولاً مولداً للأستروجين. ويعتقد أن بعض المكونات المفصولة منه تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي. تقوم حشيشة الدينار على تخفيض الهيوجية، وتحث على النوم في الليل.

وتعد حشيشة الدينار مادة قوية ضد التوتر والقلق والكرب والصداع. كما أنها تعالج الجروح والقروح المزمنة. كما أنها تلطف الشهوة الجنسية والانتصاب المؤلم عند الذكور. كما أنها تحسن الشهية. وحديثاً يقال: إن مستخلص المخاريط الزهرية يفيد في بعض الحالات السرطانية. وحالات بعض الأمراض للحساسية خاصة الناتجة من حبوب اللقاح النباتية.



- يستعمل منقوع الأزهار بمعدل ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار في ملء كوب ماء يترك لينقع مدة ١٢ساعة، ثم يصفى ويشرب بارداً، وذلك للاضطرابات الهضمية وضعف الشهية وحالات الأرق وبعض آلام الأعضاء التناسلية.

- يستعمل مُغلّى الأزهار بمعدل ملء ملعقة كبيرة من الأزهار مع ملء كوب ماء مُغلّى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب ثلاث مرات يومياً، وذلك لحالات ضعف القلب والأرق.

- يستعمل طلح الأزهار وهي الذرات الناعمة المستخرجة من الأزهار بطريقة الرش موضعياً فوق مكان الإصابة مرة واحدة يومياً لعلاج الجروح والقروح.



حشيشة الرئة
Lung wort

عشبة معمرة يصــل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، ذات أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علويــة صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد مــن الأزهار القرنفلية اللون إلى الأرجوانيــة، تعرف حشيشة الرئة علميــاً باسم pulmonaria officinalis من الفصيلة بوراجيناسي Boraginaceae.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والقوقاز.

الجـزء المستخدم من النبات الأوراق التي تجمع في أواخر الربيع. تحتوي الأوراق علـى الفلافونيـدات وحموض العفص وهـلام وصابونينـات والانتويـن Allantoin وفيتامـين ج. وحمض الكافئين ومشتقاتـه مثل كلوروجينك أسـد وروزمارينيك أسد. وتحتوي الأوراق على حمض السيليسيك والعفص

الاستعمالات:

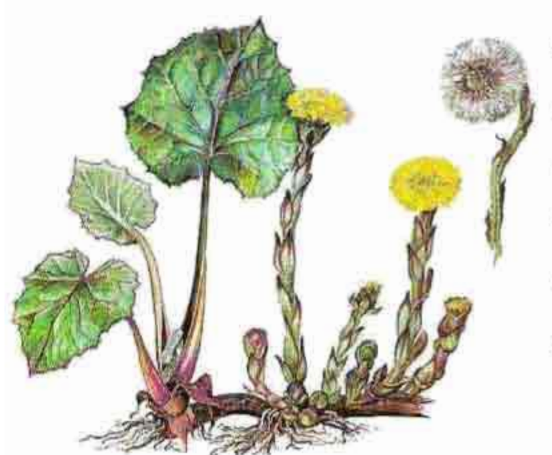
في القـرون الوسطـى كان هناك مذهبٌ يرى أن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي تعالجهـا؛ ونظـراً لأن أوراق حشيشة الرئة تشبه إلى حد ما الرئة في الشكل فقد كانت علاجـاً للأمراض الصدرية. وفي الطب الحديث أثبتـت الدراسات أن أوراق حشيشة الرئـة دواء للحـالات الصدرية فعـلاً؛ نظراً لمحتواها العالي من المـواد الهلامية وهي مفيـدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبة المزمـن. كما تؤخذ مع عشب حشيشـة السعـال كعـلاج جيد ومأمـون للسعال. كما يمكـن أن تستعمـل لعلاج الربو وعلاجاً ناجحـاً لالتهابات الحلق والنزلة. وكانت تعطى لعـلاج السل وتستخدم أيضاً خارجيـاً لوقـف النزيف. كما أنهـا تستخدم لعلاج مشكلات الهضـم والكلى ولمختلف المشـكلات البوليـة. تستعمل على هيئة مسحوق لأوراق النبـات كما يوجد منها شراب مصنـع وقطرات وتستعمـل في مستحضرات مركبة. يؤخذ عـادة ملء ملعقة طعام في مـلء كوب مـاء وتوضع على نـار خفيفة، وبمجـرد الغليان تزاح من علـى النار وتبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

يجـب عـدم استخدامها مـن قبـل الحوامـل والمرضعـات والأطفـال تحت سن السنتين.





حشيشة السعال
Colts foot



حشيشــة السعــال عشبــة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠سم، ذات سوق مزهــرة ولها حراشف أرجوانيــة وأزهــار صفراء ذهبية وأوراقهــا قلبيــة الشــكل تعــرف علمياً باسم Tassilago farfar من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات:

أوروبــة وشمال آسية، وقد وطنــت في أمريكة الشمالية، وهي نبتة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور.

الجزء المستخدم من النبات:

الأوراق والأزهار، بحيث تجمع الأزهار في أواخر الشتاء، وأما الأوراق فتجمع في الصيف. تحتوي حشيشة السعال على فلافونديات ومواد هلامية، تتكون من متعددات السكريــد. كمــا تحتوي على حموض العفص وقلويــدات البيروليزيديــن وفيتامين ج ومعدن الزنك.

الاستعمالات:

استعملت حشيشة السعال منذ ٢٥٠٠سنة على الأقل: كدواء للسعال، وتدخن كوسيلة لتسهيل عملية التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول للسعال الجاف، وللذين لا يستطيعون التنفس إلا وقوفاً. إن عشبة السعال عشبة مطرية ومقشعة للبلغم، ومن أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبة تفضل الأوراق على الأزهار، التي تحتوي على مقادير أكبر من قلويدات اليروليزيدين السامة، ولكن على العكس من ذلك فتفضل الأزهار في الصين على الأوراق.

تستخدم حشيشة السعال بشكل خاص للسعال التشنجي، كما أنها تستخدم ممزوجة مع مسحوق عرق السوس والزعتر الشائع والكرز البري.

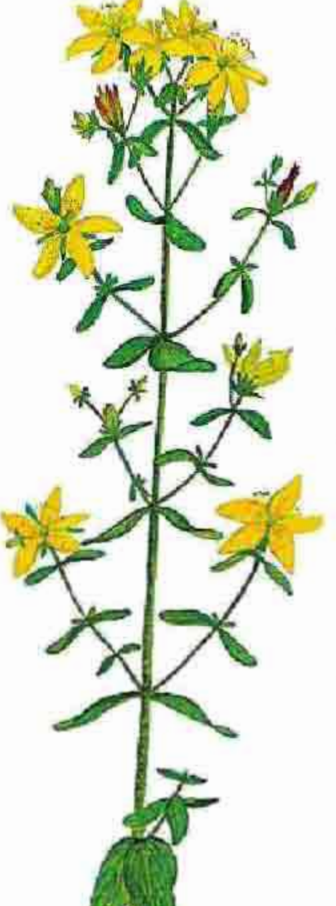
من الأبحاث التي أجريت على حشيشة السعال تبين أن مستخلصات النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية، ففي تجربة صينية على ٣٦ مريضاً يعانون من الربو القصبي أظهر ٧٥٪ بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً. كما أن حشيشة السعال لها تأثير على دوالي الساقين وقروح القدمين والحروق والتهاب المفاصل، وذلك بوضع الأوراق الغضة الطازجة فوقها وتثبيتها بضماد. وتبدل الأوراق في الصباح وفي المساء، ويستمر على ذلك مدة ٤ أسابيع. يعالج السعال بمقادير متساوية من الأوراق الجافة وسكر النبات. كما يعالج السعال الناتج من التدخين بمزج التبغ بمسحوق الأوراق وتدخينها معاً. أو بحرق مسحوق الأوراق واستنشاق دخانه كما يستنشق البخور. يستعمل عصير الأوراق والأزهار الطازجة لمعالجة الأمراض الجلدية وداء الخنازير. وذلك بمقدار ملعقة صغيرة من العصير ٣ أو ٤ مرات في اليوم.

ملاحظة مهمة جداً:

لا تستخدم أزهار حشيشة السعال ولا تؤخذ الأوراق مدة تزيد على ٤ أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. والنبات غير ملائم للأطفال دون سن السادسة، تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان نظراً لاحتوائها على قلويدات البيرولوزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.



حشيشة القلب
St. Joh's Wort



تعـرف حشيشــة القلب بعـدة أسماء مثـل هيوفاريقون، وحشيشة سانت جون، وحشيشة القديسين، وهي عشب معمر، لهـا جذامير غليظة وسوق قائمــة، والجذوع خشبية القاعدة، ولهـا خطان مستطيـلان ظاهران. الأوراق غـير معنقة، وهي متقابلـة، بيضاويـة، ولهـا عدة نقـط غددية سـوداء، تحتوي على صباغ أحمر. الأزهار صفراء جميلة وموظبة بشكل ضمة نهائيـة، والصباغ يسبب الحساسيـة في الجلد إذا تعرض من يستعمـل النبتة للشمس. تعـرف حشيشة القلـب علمياً باسم Hypericum perforatum من الفصيلة Guttiferae.

الموطن الأصلي للنبات: موطنها بريطانية وأوربة، وتنمو برياً في كثـير من أنحاء العـالم، يوجد في المروج وعلـى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقع المشمسة والتربة الكلسية. ينمو بشكل طبيعي في جنوب المملكة، ويوجد عدة أنواع أخرى.

الجزء المستخدم من النبات: الأغصان المزهرة.

المحتويات الكيميائية :

تحتوي حشيشة القلب على زيت طيار يشمل الكاروفيلين. كما تحتوي على هيبرسين وشبه الهيبرسين وروتين وهيبرين وكاتيكول وراتنج وبكتين وكولين وكورسيتين.

الاستعمالات:

كان يستخدم في القرون الوسطى في أوروبة لطرد الشرور وللشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر بدأ يساء استخدامه، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة: كعلاج قيم جداً للمشكلات العصبية.

لقد كشفت دراسات حديثة أجريت في النمسة أن ٦٧٪ من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسنوا عندما أعطوا مستخلصاً من حشيشة القلب، وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب. مركب الهيبرسين ثبت أنه مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات؛ لدرجة أن أبحاثاً تُجرى من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV، والإيدز. وقد بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فاعلة ضد كثير من العدوى الفيروسية. تعد حشيشة القلب من أكثر إحدى الأعشاب الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية، ولطالما استخدمه العشابون مقوياً من أجل القلق والتوتر والأرق والاكتئاب وبخاصة الاكتئاب المترافق مع سن الإياس. وتعد العشبة مقوياً مهماً للكبد والمرارة. الزيت الأحمر المستخرج من العشبة مطهر ممتاز ويستعمل خارجياً لعلاج الجروح والحروق ولتفريج المغص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والقروح الهضمية، وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بجودة عملها خارجياً نفسها. تستعمل حشيشة القلب في علاج التبول الليلي اللاإرادي، خاصة عند الأطفال. وهذه الفاعلية هي عبر الجهاز العصبي. كما تستعمل لعلاج بعض حالات الكآبة والقلق والاضطراب، والكوابيس والأحلام المروعة عند الأطفال. يستعمل زيت العشبة لعلاج القرحة في المعدة، حيث يستعمل بمعدل ملعقة صغيرة صباحاً على معدة خالية وأخرى عند المساء، والاستمرار مدة شهرين أو ثلاثة.

ملاحظة:

يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن ست سنوات، وعدم التعرض لأشعة الشمس لمن يستخدم هذا النبات.

يوجد مستحضر مقنن من حشيشة القلب على هيئة كبسولات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.





حشيشة الليمون
Lemon Grass

حشيشــة الليمون عشبة ذات رائحة عطريــة جميلة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصــف المــتر، ذات أوراق نصلية رفيعة وسوقا متفرعة الأزهــار. تعرف علمياً باسم Cymbpogon citrates من الفصيلة النجيليه Graminae.

الجــزء المستعمل من النبات: الأوراق والزيــت العطري. تحتوي الأوراق على زيت طيــار مكوناتــه الرئيسة هــي السيترال بنسبة نحــو ٧٠٪ والسيترونيــلال بنسبة ٤٥٪ وميرســين بنسبة ١٢ - ٢٠٪ وكذلك جيرانيول بنسبة ١٨٪ وسترونيلايل استبت بنسبة ٤٪.

تستخــدم حشيشة الليمــون على نطاق واســع، فقد قال ابن سينــاء فيها: «تحلل الأورام الحــارة والأوجــاع الرخوة والثقيلة في الأحشاء، تنفع مــن حمض الكلية» وقال داود الأنطاكي: «إذا شرب بالعسل أخرج الديدان، وفتح السدد، يدمل الجروح، ويجلو آثارها».

أمــا الطب الحديث فتقول الأبحاث الأخيرة: إن مُغلّى عشبة حشيشة الليمون إذا شرب على هيئة شاي، فإنه ممتاز ضد حالات البرد وتهدئة الكحة. كما بينت الدراسات أن لهــذه العشبــة تأثيرات عظيمــةً في حالات عســر البول والمغص الكلــوي ومساعدة حصــوات القنوات البولية علــى الخروج. كما تستخدم حشيشــة الليمون بشكل رئيس لعلاج مشكلات الهضم: حيث ترخي عضلات المعدة والأمعاء وتفرج آلام المغص وانتفاخ

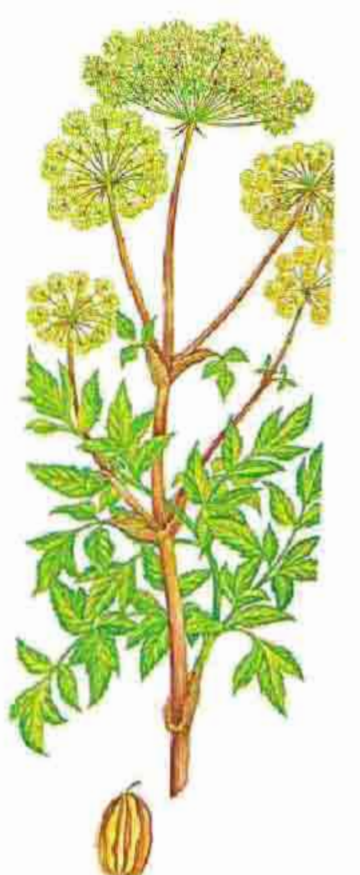


البطن وهي ملائمة جداً للأطفال على وجه الخصوص. كما أن حشيشة الليمون تعد من الأدوية العشبية الجيدة في خفض درجة الحرارة. كما تستعمل خارجياً كلبخة لخفض آلام الالتهابات والمفاصل.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق العشبه، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وبعد عشر دقائق تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم، وذلك من أجل إخراج حصوات القنوات البولية والمثانة، ولتقليل نسبة الزلال في البول. كما تستخدم الجرعات السابقة نفسها لخفض درجات الحرارة وللحصبة والمغص الكلوي.

حشيشة الملاك الصينية

Chinese Angelica



حشيشــة المـلاك الصينيــة هي نبتــة معمرة منتصبــة قوية، يصــل ارتفاعهــا إلى مترين، ذات أوراق خضــراء متشبعــة زاهيــة، وســوق جوفــاء، وثمــار مظلية الشكل، ذات لــون أبيض، تتحول إلى اللــون الأصفر، ثم البني عند النضج، تعرف علمياً باســم Angelca sinensis مــن الفصيلــة المظليــة Umbelliferae.

الموطن الأصلي للنبات: الصين واليابان.

الجــزء المستعمل من النبــات الجذامير، التي تحصد في فصل الخريف، وأفضل أنواع الجذامير هــي تلك التــي تنتــج في مقاطعة غانســو بالصين، وكذلك الثمار والأوراق.

تحتــوي الجذامــير علــى كومارينــات، وتشمــل برغابتــين وإكزانثــو توكســين وسكوبولتين وأمبيليفــيرون. كمــا يحتــوي على مشتقــات حمض الكافئــين مثل كلوروجنيــك أسد. بالإضافــة إلى ذلــك يحتوي الجذمــور على فلافونديــات وفيتامين ب١٢، أمــا الثمار فتحتوي على فورانوكومارنيز مثل أنجليسين وبرغابتين وإمبير أتورين وأكسيبيسيدانين

وإكزانثوتوكسين. تحتوي كذلك على دهون وكذلك فيتوستيرولز مثل بيتا سيتوستيرول وسجما ستيرول. أما الأوراق فتحتوي على زيت طيار وفورانوكومارنيز.

الاستعمالات:

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المقوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء في الصين؛ حيث تتناولها ملايين النساء يومياً: كمقوية ومنشطة وتساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم.

قصص مأثورة عن نبات حشيشة الملاك. مدة تزيد على الألف عام، تمتعت حشيشة الملاك بوضع العشبة السحرية في أوروبة. فقد كان المزارعون يستخدمون أوراقها في صناعة عقود تحمي الأطفال من الأمراض ومن سوء الطالع. وكانت حشيشة الملاك النبات الوحيد الذي لا تجرؤ الساحرات على لمسه، لذا كان يكفي وجود القليل منه في الحديقة أو خزانة المطبخ حتى يبعد المرء عنه تهمة السحر.

عبر القرنين السادس عشر والسابع عشر كان يمزج عصير الجذامير المسحوقة مع أعشاب أخرى، وبهذه الطريقة كانوا يحصلون على ما يسمى «ماء الكرميليت»؛ وهو شراب طويل العمر يرجع إلى العصور الوسطى، من المفترض أنه يريح المرء من الشقيقة، ويساعد على تخفيف التوتر، ويحيد السموم، ويحمي الناس من الساحرات وأعمالهن الماكرة والمؤذية.

في عام ١٦٦٥م غزا أوروبة وباء الطاعون، وتروى الأسطورة أن أحد الرهبان رأى في الحلم ملاكاً أشار إليه لنبات يمكنه مكافحة وباء الطاعون، فسماه الراهب «ملاكي» كعربون ولاء لذلك الملاك الذي ظهر له، وهكذا احتفظ هذا النبات باسمه، وأضيف ماء حشيشة الملاك إلى العلاج الرسمي للطاعون في انجلترة، وعرف «بالترياق الملكي» للكلية الملكية لأطباء لندن. لكن التاريخ لم يقل كلمته بخصوص هذا «الترياق الملكي». مع ذلك اعتقد الناس أن حلم ذلك الراهب العجوز ربما كان كأحلام الأنبياء. يعد الطاعون مرضاً جرثومياً بشكل خاص، وقد اكتشف العالم الحديث أن بعض المواد المعزولة من حشيشة الملاك لها مفعول مضاد للبكتيريا.

لقد أظهرت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في تنظيم تقلصات الرحم، وهو ما قد يفسر فائدتها من أجل آلام الحيض. وقد أظهرت الأبحاث أيضاً أن النبتة بأكملها بما في ذلك جذاميرها تقوي وظيفة الكبد. وللجذمور مفعول مضاد حيوي. لقد أثبت الدستور العشبي الألماني أن الملاك علاج للحمى والبرد وعدوى المسالك البولية ومشكلات الهضم وفقدان الشهية. كما أثبت الدستور الألماني أن الجذمور علاج لمشكلات سوء الهضم، وكذلك لضعف الشهية.

كما أن بذور حشيشة الملاك تستخدم داخلياً لعلاج أمراض الكلى والمسالك البولية بشكل عام، وكذلك علاج لمشكلات القصبات الهوائية، كما أنها تستخدم معرقة. ويصنع من البذور مرهم لعلاج القمل. والجذامير تستخدم على نطاق واسع لعلاج الكحة والالتهاب الشعبي، وفي مشكلات العادة الشهرية، وفقدان الشهية ولمشكلات سوء الهضم ولمغص الأمعاء. وكذلك مشكلات الكبد والصفراء.

يجب على الحامل عدم استخدام حشيشة الملاك.

توجد مستحضرات مقننة من جذمور حشيشة الملاك على هيئة كبسولات وخلاصات وصبغات. الجرعة اليومية تتراوح ما بين ٤.٥ جرام من العشب وَ ٥ إلى ٣ جرام من الخلاصة السائلة وَ ١.٥ جرام من الصبغة وَ ١٠-٢٠ نقطة من الزيت الطيار تخفف بزيت الزيتون.



حشيشة الهر
Catnip



حشيشة الهر عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر واحد، لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية، وأزهار على شكل سنابل في قمم الأغصان ذات لون بنفسجي، تعرف علمياً باسم Nepeta catatria من الفصيلة الشفوية Labiatae. الموطن الأصلي للنبات أوروبة، وقد وطنت في أمريكة الشمالية، تنمو عادة على جوانب الطرقات في الأماكن الجافة، وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع ١٥٠٠متر فوق سطح البحر. تنمو بشكل طبيعي في المناطق الباردة من المملكة ابتداء من الطائف وحتى سلسلة جبال السروات، وتكون منتشرة كثيراً في المناطق المرتفعة جداً. تجمع الأجزاء الهوائية، وهي الجزء المستعمل من النبات في فصل الصيف.

تحتوي حشيشة الهر على إيريدويدات وزيت طيار، يشتمل على الفا وبيتا النيبتا لاكتون وليستونلول والجيرانيول وكذلك تحتوي حموض العفص.

الاستعمالات:

تستعمل حشيشة الهر على نطاق واسع، فقد كتب عنها كيوخ K'eogh في «كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية»؛ حيث ذكر أنها مدرة للبول وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات الداخلية وضيق النفس. ولحشيشة الهر تأثير منبه على القطط، وتأثير مهدئ على الإنسان.

تستعمل حشيشة الهر مقوية للمعدة وخافضة للحمى؛ حيث إنها تحث على التعرق. تتميز العشبة بطعم مستساغ ورائحة عطرية مفرحة؛ وهذا يجعلها مناسبة لعلاج الزكام والإنفلونزا والحمى عند الأطفال، وبالأخص عندما تخلط مع البيلسان الأسود وتحلى بالعسل.

وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتطبُّله، وتساعد في علاج مشكلات الهضم، وهي مفيدة جداً لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية. كما أنها تفيد الروماتزم والتهاب المفصل، ويمكن صناعة مرهم منها لعلاج البواسير. كما أنها تستخدم لعلاج الشقيقة أو ما يعرف بالصداع النصفي. كما ذكرت الأبحاث الحالية أن لحشيشة الهر تأثيراً مهدئاً جيداً. يوجد من حشيشة الهر مستحضر مقنن على هيئة كبسولات متوفر في مخازن الأغذية الصحية. مضاد للقلق والتوتر والأرق. تساعد على النوم، ومهدئ للتوتر النفسي والقلق العصبي. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. إذا تعذر وجود المستحضر فيمكن أخذ ملعقة طعام من مجروش الأوراق، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



خاتم الذهب

Goldenseal

خـاتم الذهـب عشب معمر صغـير يصل ارتفاعـه إلى ٣٠سم، له جـذور غليظة أصفر اللون، وساقه منتصبة، وأوراقه شبه مروحية مشرشرة، تحمل في وسطها ثمرة عنبية حمراء اللون. يعـرف النبات علمياً باسم Hydrastis Canadensis من الفصيلة الحوذانية Ranunculaceae.

الموطن الأصلي لخاتم الذهب: أمريكة الشمالية.

الجـزء المستعمل من النبات جـذوره، التي تحتوي على قلويـدات الأيزوكينولين، وأهمها هيدراستين، وبربرين وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية.



الاستعمالات:

يعد خاتم الذهب مـن العلاجات الأمريكية التي مدحها العلماء في القرن التاسع عشـر باعتبارها دواء شاملاً. وقد استخدمه هنـود الشيروكي وقبائل أمريكية محلية أخـرى ممزوجاً مع دهـن الدب كطـارد للحشرات، كمـا صنعوا منه دهونـاً للجروح والقـروح والعيـون الملتهبة والمتقرحة. كمـا كانوا يستخدمونه على نطـاق واسع لعلاج لمشـكلات المعدة والكبـد. كما يستخـدم مقوياً ومضـاداً للالتهابـات ويوقف النزيف الداخلي وهو مضاد جيد للجراثيم.

قامت بعض الأبحاث في كندا على مركب الهيدراستين وهو القلويد الأساسي في هـذا النبات، وأثبتوا أن هـذا المركب يضيق الأوعية الدمويـة، وينبه الجهاز العصبي المركـزي. وأثبتوا أيضـاً أن مركب البربرين وهو المركب الثاني بعـد الهيدراستين أنه مضـاد جيد للجراثيم ومبيـد للأميبيات، كمـا أن له مفعولاً مركنـاً للجهاز العصبي المركـزي. وبالنسبـة لقلويـد الكندين، فقـد أثبتت الأبحـاث تأثير هـذا المركب على عضلات الرحم كمنبه قوي.

تقـول الأبحاث: إن خاتم الذهب علاج قوي للاضطرابـات التي تصيب الأغشية المخاطية للجسم، لا سيما العين والأذن والأنف والحلق والمعدة والأمعاء والمهبل.

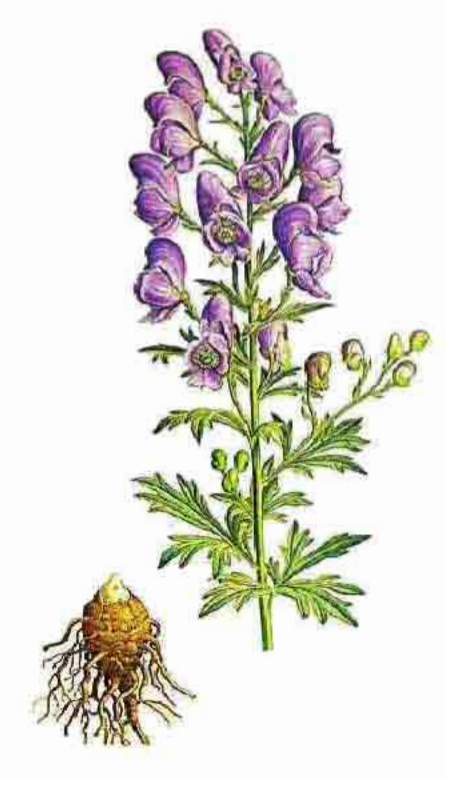
يمكن استخدام النقيع المخفف لخاتم الذهب كغسول جيد للعينين والفم من أجل التهـاب اللثة، وكدش مهبلي جيـد للمهبل والعدوى المهبلية، وأيضـاً يمكن استخدامه كغسول لداء الصدفية الجلدية.

يلاحظ أن خاتم الذهب عندما يؤخذ داخلياً فإنه يزيد الإفرازات الهضمية، ويقبض الأغشية المخاطية التـي تبطن الأمعاء ويحارب الالتهاب. كما أن خاتم الذهب يساعد على خفض النزيف الحيضي الشديد. ويستخدم الممارسون العشبيون والقابلات هذا النبـات للمساعدة في وقـف النزيف الذي يلـي الولادة، وتنبيه خـاتم الذهب للرحم، فيجب عدم استخدامـه أثناء الحمل. كما يجب عدم استخدامه أكثر من أسبوع، لأنه يقلل مـن قدرة الأمعاء على امتصاص بعض المغذيات وبالأخص فيتامين ب.



خانق الذئب
Aconite

نبـات عشبـي معمر ساقه منتصبـه، طوله يتراوح ما بـين ٨٠-١٢٠سم، له جذر درني معمـر الساق، قليل التفرع، والأوراق منفردة كفية الشكل ذات لون أخضر داكن على السطح العلوي، وشاحب على الوجه السفلي، وذات فصوص عميقة. ينتهي الساق الزهري فيه بسنابل من الأزهار، التي تتميز بلونها الأزرق البنفسجي الجميل. الثمرة ذات ثلاثة أخبية متصلة ببعض من الأسفل وممتلئة بالبذور.



درنات خانق الذئب عبـارة عن جذرين درنـين ملتصـق بسـاق قصـير، يعلـو واحد منهما الساق الهوائي المزهر، ويسمى بالدرنة الأم، أمـا الدرنة الثانية فيعلوها برعم نهائي ويسمى بالدرنـة البنت. تبدأ الدرنة الأم بعد زمـن الأزهـار بالذبـول، بينما تنمـو الدرنة البنت، وتعطي في العـام المقبل ساقاً هوائياً، وهكـذا. ويـتراوح طـول الدرنـة البنت وهي الجـزء المستخـدم ما بين ٤-٨سـم وقطرها من الوسط ٣-٤سم. سطح الدرنة الخارجي أسمر مسود قليل التجعُّد.

يعـرف النبات علمياً باسـم Aconitum napellus من الفصيلة Ranunculaceae.

الموطن الأصلي: أواسط وجنوب أوروبة، وبالأخص إسبانية وفرنسة وبريطانية وبعض البلدان الأسيوية ذات المناخ المعتدل البارد.

الجزء المستخدم: الدرنات الجذرية والأوراق.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي درنات خانق الذئب على قلويدات من نوع Terpene ester alkaloids، وأهم هذه القلويدات أكونتين Aconitine كما تحتوي درنات خانق الذئب قلويدات أخرى مثل هيباكونيتين Hypaconitine ونيوبلين Neopelline ونيلوين Neoline وكمية بسيطة من الأفدرين Ephidrine والسبارتين Sparteine وتكون نسبة جميع القلويدات في الدرنات ما بين ٣-٢,١٪. كما تحتوي درنات خانق الذئب على حمض الأكونتيك Aconitic acid وكميات كبيرة من النشاء.

الاستعمالات:

تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة صبغة مسكّنة لالتهابات الأعصاب واحتقان الرئة والتهاب القصبات والحنجرة والسعال المصحوب بتشنج. كما تستعمل لآلام الأسنان: حيث يستعمل بشكل موضعي على هيئة مزيج من صبغة اليود وصبغة خانق الذئب. كما تستعمل أوراق خانق الذئب للأمراض المذكورة نفسها، إلا أنها تستعمل على هيئة خلاصة كحولية. كما تستعمل درنات خانق الذئب على هيئة دهان أو مرهم لعلاج الروماتزم، ونظراً لشدة سميّته فقد اقتصر حالياً على الاستعمال الخارجي فقط.



دم الأخوين
Dragon,s Blood



يعرف دم الأخوين كذلك بعدة أسماء، مثل دم الغزال ودم الثعبان وصمغ البلاط ودم التنين والعروق الحمراء. ودم الأخوين هو مادة راتنجية يحُصَل عليها من نبات يعرف علمياً باسم Daemonorops draco من الفصيلة النخيلية Palmae والنبات الذي يحُصَل على دم الأخوين منه هو نبات رهيف، مثل البوص تقريباً، يبلغ ارتفاعه نحو ٨ أمتار وأوراقه طويلة مركبة بشكل رئيس والعنق عمودي عليه له أشواك طويلة سوداء، الأزهار صغيرة الحجم والثمار صغيرة مغطاة بحراشف لامعة سمراء. تحتوي الثمرة على بذرة واحدة بيضاوية الشكل سمراء اللون.

الجزء المستخدم من النبات: الصمغ والراتنج المستخرج من كلف النبات وحراشيف الثمار، وهو أحمر داكن، وليس له رائحة مميزة ولا طعم خاص.

الموطن الأصلي لدم الأخوين: جزيرة سقطري المعروفة بجزيرة الصبر.

المحتويات الكيميائية لدم الأخوين:

أهم المحتويات هو الراتنج Resin المعروف باسم داركو، وهي مادة ملونة ودابغة تصل نسبتها في النبات إلى ٥٦٪ ومواد عفصية Tannins.

الاستعمالات:

قال ابـن البيطار فيه: «هو عصارة حمراء معروفـة. تدبيره حبس ومنع النزف، ولازق للجـروح والقروح الطرية، ويقوي المعدة». وقـال داود الأنطاكي: «بارد يابس في الثالثـة، يحبس الـدم والإسهال ويدمل ويمنـع سيلان الفضول وحـرارة الكبد والثفل والزحـير (الدسنتاريا) بصفار البيض، ويضر الكلى وتصلحه الكثيراء وشربته إلى نصف درهم».

يستعمـل دم الأخويـن كمادة قابضة نظراً لما يحتويه من مـواد عفصية لها صفة القبض. يستعمل علـى نطاق واسع لحالات قـروح وترهل اللثة. حيـث يذوب في قليل مـن الماء المغلّـى ويستعمل مضمضة بمعدل ثلاث مرات في اليـوم. كما يستعمل لتلوين وتجميـل شعـر الرأس، حيث يغسل بمُغلّـى الشعر أو إضافته مع الألـوان الأخرى التي تصبغ الشعر فيعطي لوناً زاهياً جميلاً له.

كمـا أن دم الأخوين يستعمل لحالات مشكلات الهضم كاضطراب الهضم؛ حيث يؤخـذ منـه نحو جرام ويذاب في الماء ويشرب بمعدل مرتـين في اليوم. وهو جيد أيضاً لمشـكلات القولـون. ويمكن استعمـال حقنة شرجية لإيقـاف الإسهـال والدوسنتاريا المزمنـة، وهو يقـوي كذلك الشرج ويقطع النـزف من أي عضـو كان، ويصلح للنزف الداخلي، وهو يقوي كذلك المعدة وينفع من شقوق المقعدة.



ذنب الآسد أو عشبة الأم

Motherwort



يعـرف ذنـب الأسـد أو عشبـة الأم باسـم فراسيون القلب، وهـو عشب معمر لـه جذمـور رفيع وساق قائـم خشن مربع متفـرع وكثـير الأوراق. الأوراق متقابلـة ذات أعناق طويلة بيضاوية كفية أو راحية الشـكل، ومقسمـة إلى ثلاثـة أو خمسـة أقسام ومسننة الحـواف. الأزهار بيضاء أو زهرية مغطاة بشعيرات، تظهر من إبط الأوراق العليا بشكل سنابل طويلة. الزهرة لهـا شفتان مع نقـط إرجوانيـة في الشفة السفلـى. لجميـع أجـزاء النبـات رائحة كريهة، ولكن الأزهار تستهوي النحل.

يعـرف النبات علمياً باسم Lenourus cardiaca من الفصيلة الشفوية Labiatae. ويصل ارتفاعه إلى ١.٥متر.

الموطن الأصلي لنبات ذنب الآسد: أواسط آسية، وقد وطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبة وأمريكة الشمالية. ينمو عادة في البراري والأحراج وعلى جوانب الطرقات.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي نبات ذنب الأسد على قلويدات بما في ذلـك ال-ستاكيدرين وايرويدويد (ليونورين) وثنائيات تربين وفلافونيدات وحمض الكافئين وحموض العفص.

الاستعمالات:

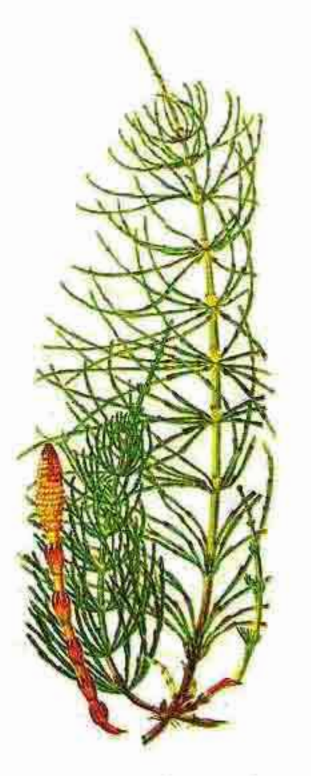
لطالمـا عُدَّ ذنب الأسـد دواء للقلب، ولذا سمي بفراسيون القلب، كما يشير اسمه اللاتينـي Cardiaca وقـد رأى العشـاب الإنجليزي نيكولاس كليبر أنـه لا يوجد عشبة أفضـل لطرد الأبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإدخـال البهجة إلى العقل. وعَدّهَ الطبيـب والعشاب الإيطـالي بياراندريا ما يتـولي مفيداً لخفقان القلـب والتشنجات والشلـل، وهو يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة، وينبه البول والنزيف الحيضي، ويطرد الحصـى مـن الكلى، يعد نبات ذنب الأسد من الأدويـة العشبية الجيدة: كدواء للقلب والأعصـاب، وغالباً ما يصفـه الأطباء للخفقان. وهو يقـوي وظيفة القلب وبالأخص إذا كان ضعيفـاً، ويحض علـى الاسترخـاء. وهو منبه قـوي لعضـلات الرحم، وهو يستعمـل للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض، ويجب عدم استخدامه إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

يستعمـل محلول العشب لعلاج الشقيقة والهستريا والقلق والإسهال واضطرابات الطمـث وارتفاع ضغط الدم. ويشبه تأثير هذا النبات إلى حد ما تأثير نبات الناردين المخزني. لإعداد المحلول للشراب يؤخذ ملء ملعقة طعام من العشب المجفف، تضاف إلى مـلء كوب مـاء مُغلّى، وتترك تنقع مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

يمكـن عمل شراب من كميات متساوية من نبـات ذنب الأسد والناردين المخزني وعشبة زنبق الوادي، ويصنع بالطريقة السابقة نفسها، ويؤخذ الشراب صباحاً ومساءً عدة أسابيع.



ذنب الخيل
Horsetail



ويعرف بالكنباث، وهو عشب معمر غير مزهر له جذمور أسود، يحمل نوعين من السوق الفارغة مع ستة إلى تسعة عشر أخدوداً. النوع الأول يظهر في الربيع، وهو النوع المخصب، وله عقد أو مفاصل دون كلوروفيل، وينتهي بكوز أو عذق مخروطي كثيف من أكياس الأبواغ (البذور). والنوع الثاني يظهر في الصيف وسوقه عميقة خضراء مع غلاف مضلع عند العقد أو المفاصل، حيث يتفرع بشكل حلزوني دائري. الفروع قاسية. أسنان القلافات لها رؤوس سوداء شائكة. يصل ارتفاع النبات إلى ٣٥سم. يعرف النبات علمياً باسم Equisetium arvense من الفصيلة Equisetaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وشمال إفريقية وشمال أسية والأمريكيتين، وهو نبات شائع يفضل التربة الرطبة في الحقول والأراضي الزراعية، ينمو على حواف الطرق وفي الأراضي البور، كما أن هذا النبات يتوفر بشكل كبير في سوريا ولبنان.

الجزء المستعمل من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على كميات كبيرة من حمض السيليسليك والسيليسات وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلويدات، وتشمل النيكوتين وستيرولات وجلوكوزيدات وصابونينات.

الاستعمالات:

الكنبـاث هي سليلة أشجار ضخمة، عاشـت في الحقب الباليوزي نحو ٦٠٠ مليون سنة خلت، ومحتوى العشبة العالي من السيليكا يجعلها مهمة، وقد استخدمت العشبة في الماضـي لتلميع المعادن والخشـب. وكان الفلاحون يربطون حزمـاً من الكنباث في أذيال الماشية لمساعدتها في طرد الذباب.

يعـد الكنبـاث دواء للنسيـج الضـام بشـكل رئيس، كما يعـد مدراً خفيفـاً للبول لاحتوائه على الصابونينات. ومن أهم خصائصه إثارة الأيض العام في الجسم وعلى الأخص تزيد من قوة النسيج الضام ومن مقاومته أيضاً. مما يفسر فاعليته في علاج الروماتـزم الذي يصيب النسيـج الضام بشكل رئيس. لذلـك توصف هذه العشبة في الحـالات الناتجة عن اضطـراب في الأيض العام داخل الجسم، مثـل تورم الأطراف السفلـى من جراء الاضطراب أو الإصابة بالروماتزم.كما تستخدم في عضة الصقيع وبعض حالات تقلص العضلات في الحوض عند النساء.

يستعمل منقوع العشبة في جميع هذه الحالات أو المستخلص بالغلي، بحيث يؤخذ مـلء ملعقة صغـيرة تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

تستخلـص مـادة السيليكا من العشبة بأخذ جرامين مـن العشبة، وتغلي مع ملء كـوب ماء مدة نصـف ساعة مع إضافة القليل من السكر لزيـادة استخراج السيليكا، وذلك لاستعمالها في علاج الروماتزم.





رتم المكانس

Broom

يعـرف نبات رتم المكانس بأسماء أخـرى، مثل الجنستا ولزان المكانس. نبات رتم المكانس شجيرة معمرة يصل ارتفاعها نحو مترين.

ساقهـا أخضر منتصـب، له زوايا محززة طولياً، قاس ذو فـروع قاسية. الأوراق صغيرة وثلاثية الوريقات، وعادة ما تتساقط الأوراق.

الأزهار صفراء إلى ذهبية زاهية. الثمرة قرنية تحتوي على عدد من البذور.

يعـرف النبـات علميـاً باسـم Sarothamnus scoparius مـن الفصيلـة البقولية Leguminosae. الاسم المرادف لهذا النبات هو Cytisus scoparius.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة، وينتشر عادة في المناطق البور والأحراج المكشوفة وقد وطن في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة الأمريكية.

الجزء المستخدم من النبات الرؤوس المزهرة فقط.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي الأزهار على قلويدات من نوع الكيتوليريدين، وأهم مركب في هذه المجموعة هو السبارتين واللوبانين. والفنيثيلامينات مثل اليرامين، كما يحتوي على أيزوفلافونيدات مثل الجينسيتين والفلوفونيدات وزيت طيار وحمض الكافئين وحمض الكوماريك وحمض العفص.

الاستعمالات:

إذا نظرنا إلى اسم النبات فإن هذا يعني أنه كان يستعمل أساساً في الكنس. وقد ظهر استعمال النبات في كتب طب الأعشاب في القرون الوسطى، وقد أوصى أطباء الولزويون في القرن الثاني عشر برتم المكانس لعلاج البول المكبوت. يستخدم رتم المكانس بشكل رئيس علاجاً لنبض القلب السريع غير المنتظم، حيث تعمل النبتة على الناقلية الكهربائية للقلب، فتبطئ نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكانس مدر قوي للبول حيث ينبه إنتاج البول، ومن ثمّ يضاد احتباس السوائل؛ ولأن رتم المكانس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم لدى المرأة، فإنه يستخدم للحيلولة دون فقد الدم بعد الولادة.

يجب عدم استخدام نبات رتم المكانس إلا تحت إشراف المختص. ولا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.





رجل الدب
Bear's Breeches



رجل الـدب يعـرف بأسماء أخـرى، مثل أقتارخصه، وشوكة اليهود، وأقنثوس والأقنته الرهلـة والمسمس. وهـو نبات عشبـي معمر، يصل ارتفاعـه إلى متر، له جذر وتدي متفرع. له ساق مزهـر صلب قليـل الأوراق في أسفله. الأوراق القاعدية مرطاء كبيرة. الأزهار تتخذ شكلاً جمالياً نـادراً ما يوجد مثله، حيث تكون الزهور بيضاء كبيرة معرقة باللون الأرجواني، وتكـون الأزهار مرصوفة في سنبلة طويلة في ما بين ٤-٦ صفـوف عمودية متمايزة، ولها قنابة واحـدة شوكيـة. الثمرة علبـة سمـراء اللون، تحتـوي على عـدد ما بـين ٢ إلى ٤ بذور كبيرة لماعة سمراء.

يعرف النبات علمياً باسم Acanthus mollis.

من الفصيلة الأقنثينية Acanthaceae.

الموطـن الأصلي للنبـات: أوروبة، وتنتشر عادة في الحدائق، وتفضل عادة المواقع الرطبة والأراضي المنخفضة.

الجزء المستخدم من النبات: **الأوراق والجذور.**

المحتويات الكيميائية:

يحتـوي النبات على كميـة كبيرة من المـواد الهلامية وحموض العفص وأملاح معدنية وصمغ وسكريات ومواد مرة.

الاستعمالات:

كان نبـات رجل الدب معروف جـداً في العالم القديم، ويقال: إن كاليماكوس وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد أنشأ النقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمـدة الكورنيشية ملهمـاً بالتناظر التـام لأوراق رجل الـدب. وفي القرن الميلادي الأول، أوصـى الطبيـب الأغريقـي ديسقوريدس باستخدام الجذور علـى شكل لزقة لعـلاج الحروق، ولفهـا حول المفصل المخلوعة. وكان يعتقـد أن رجل الدب كنقيع مدر للبول. وقد استخدم النبات أيضاً لتفريج الريح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

لقد أثبتت الدراسات أن الهلام وحموض العفص الموجودة في النبات تفيد لعلاج المفاصـل المخلوعة والحروق، وهذا يؤيد ما ذكره الطبيب الأغريقي ديسقوريدس. كما أن النبـات مفيد جداً للقنـاة الهضمية وكذلك المسالك البولية، كما أنه يستعمل حالياً على شكل كمادات أو كسائل للغرغرة.

يستخـدم رجـل الدب كفاتح للشهيـة ومنشط لإفراز الصفـراء وملين جيد وشاف للجـروح. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق أو الأزهار، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى ويترك ينقع مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



زهرة العطاس

Arnica

زهرة العطاس عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم، عطرية تحمل جذعاً قائماً شعرياً وغددياً، وفي نهايته يحمل أزهاراً صفراء تشبه زهرة الربيع. جميع أجزاء النبات لها رائحة ذكية. الأوراق قاعدية بشكل ضمة وشبيهة بأوراق نبات التبغ.

يعرف النبات علمياً باسم Arnica montana من الفصيلة المركبة Compositae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وأمريكة الشمالية وسيبيرية وكندا.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأزهار والجذامير.



المحتويات الكيميائية :

تحتـوي على زيت طيـار يضم الثيمول، وتحتـوي أيضاً على لاكتونـات التربينات الأحاديـة النصفية والفلافونيـدات، من أهمها أيزوكويرسيتـين واستراغالول، وعلى مواد مرة أهمها أرنيسين ومـواد صابونينية أهمها أرنيندنديول وأرنيسترول. والجذر يحتوي على مواد عفصية ومواد صمغية.

الاستعمالات:

تستخدم زهرة العطاس على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانـغ فون غوتـه الفيلسوف والشاعر الألماني يشرب شـاي زهرة العطاس لتخفيف الذبحـة عنده أثناء كبره. تستخدم زهرة العطاسـ مقوية ومضادة للالتهاب، موسعة للأوعيـة الدمويـة. ويجب استخدامها تحـت رعاية طبية، لأن لها تأثـيراً مهيجاً على المعدة والأمعاء.

تستعمل خارجيـاً لغسل الجروح السطحية والكدمات والخدوش وكجزء للغرغرة والمضمضة في بعض حالات إصابة الفم والتهاب اللوزتين. وهي مشهورة كمرهم لآلام العضلات، وهي تحسن تدفق الدم، وتسرع في التئام الجروح.

يجـب عدم استعمـال زهرة العطاس داخلياً إلا بعـد استشارة المختص. لا توضع زهرة العطاس على الجلد المتشقق.



زيت دوار الشمس

Sunflower oil

زيت دوار الشمس يستخرج من بذور دوار الشمس الذي هو عبارة عن عشبة حولية قائمة، يصل ارتفاعها إلى نحو متر ونصف المتر. ساقها مكسو بشعيرات ومتفرع. الأوراق كبيرة ومتناوبة ذات حواف مسننة. توجد في نهاية الأغصان أزهار كبيرة صفراء اللون أو برتقالية، وفي وسطها قرص دائري أحمر اللون إلى بني تقريباً، ويوجد منه عدة أنواع. يعرف النبات علمياً باسم Helianthus annuus من الفصيلة المركبة Complsitae.

الموطن الأصلي لدوار الشمس: القسم الغربي من أمريكة الشمالية، حيث كانت تزرع من قبل الهنود الحمر منذ نحو ألف سنة قبل الميلاد. ثم أدخلت إلى أوروبة في القرن السادس عشر. ولم تصبح نبتة غذائية رئيسة إلا عندما أدخلت إلى روسيا. وتزرع اليوم على نطاق تجاري واسع في معظم بلدان العالم من أجل زيتها وعلفاً للماشية وللزينة.

الجزء المستخدم من نبات دوار الشمس: البذور وزيت البذور.

المحتويات الكيميائية لبذور دوار الشمس:

تحتوي بذور دوار الشمس على زيت ثابت (دهن) بنسبة تصل إلى نحو ٣٠٪ وبروتين بنسبة تصل إلى ٢٤٪ وسكريات بنسبة تصل إلى ٢٥٪ وسليلوز بنسبة تصل إلى ٦٪ وأستيرولات تصل إلى٣٪ وحمض كلوروجنيك Chlorogenic acid وماء بنسبة ٦٪ ومعادن من أهمها النحاس والكالسيوم والماغنسيوم والسيليكون والفوسفور.

كيف يستخلص زيت دوار الشمس من البذور؟ يمكن تحضيره بتقشير البذور أولاً ثم يستخلص الزيت بطريقة العصر الآلي في المعاصر اللولبية أو بطريق بعض المذيبات العضوية مثل الأثير البترولي أو رباعي كلوريد الكربون أو الهكسين. وبعد استخلاص الزيت يعالج لنزع الشمع والصموغ والفسفاديدات، منه وذلك بالطرق حسب ما ذكره الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر في كتابه «الخواص الطبية لبعض الزيوت النباتية والدهون الحيوانية»، وهي:



١- إضافة مادة ثلاثي صوديوم فوسفيت أو ثلاثي صوديوم متعدد الفوسفيت.

٢- إضافة حمض الفوسفوريك ٨٥٪ بنسبة ٠,٣٪ من وزن الزيت والخلط مدة نصف ساعة أو يمكن أن يخلط حمض الفوسفوريك مع حمض الليمون بنسبة ٠,١ - ٠,٢٪.

٣- خلط زيت بذور دوار الشمس مع حمض الليمون تركيز ١٠٪ في ماء بنسبة ٠,٠٧٪ من وزن الزيت ثم يسخن الخليط على درجة حرارة ٥٠ْم مدة ربع ساعة ويتبع ذلك إضافة محلول هيدروكسيد الصوديوم بتركيز ٤٪ والخلط مدة ساعتين على درجة حرارة ٨٠ْم، ثم يفصل الزيت ويغسل بالماء ثم يفصل الماء ويجفف الزيت.

٤- تبريد الزيت لدرجة الصفر مئوية مدة٣ ساعات، ثم إضافة هيدروكسيد الصوديوم بنسبة ٢٪ من وزن الزيت والخلط مدة ساعة واحدة، ثم يفصل الزيت وبعد ذلك تعادل الحموض الدهنية الطليقة في الزيت بمحلول كربونات الصوديوم المائي ذي الوزن النوعي ١,٢ - ٢٢٥B١، في درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية مدة نصف ساعة ثم يفصل الزيت من المواد الصابونية المترسبة ويغسل بالماء على درجة حرارة ٩٠ درجة مئوية على أن تكون نسبة الماء للزيت ٩٩:١ مدة ساعتين، ثم يفصل الزيت عن الماء. أما الألوان غير المرغوب فيها في الزيت فيمكن التخلص منها بخلط الزيت بمادة طين فللر Fuller's Earth أو بمادة بنتونايت Bentonite ثم تبريد الزيت عند درجة حرارة ١٨ درجة مئوية لترسيب المواد الملونة، وبعد ذلك يمكن إضافة بعض مانعات الأكسدة، التي تم ذكرها سابقاً أو محلول أسكوربايل بالميتيت Ascorbyl Palmitate بنسبة ٢, ٠٪ من وزن الزيت والخلط على درجة حرارة ٨٠ درجة مئوية. يمكن إذابة مادة أسكوربايل بالميتيت عن طريق إضافة مصطكى المعروف لدى العطارين، ثم تعبئة الزيت في علب مصنوعة من كلوريد بولي فاينايل.

التركيب الكيميائي لزيت بذر دوار الشمس حسب ما أورده الأستاذ الدكتور كمال الدين حسين الطاهر هو:

حمض لينولنيك بنسبة نحو ٥٧٪ وحمض أولنيك بنسبة ٢٩٪ وحمض لينولينيك بنسبة ٠.٠٤٪ وحمض بالميتولنيك بنسبة ٠.٤٥٪ وحمض بلمستيك بنسبة ٧.٦٪ وحمض إستاريك بنسبة ٤.١٪ وحمض ميرستيك بنسبة ٢٪. وحمض الأراشيدك بنسبة ٣٪. وتوكوفيرولات (فيتامين هـ).

الاستعمالات:

وجد أن زيت دوار الشمس له تأثير على الكوليسترول والدهون الثلاثية. فقد أعطوا مرضى فرط الكولستروليميه والتصلب في الشرايين زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسم عدة أسابيع فانخفض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بنسبة ٥, ١٪. كما كشفت بعض الدراسات الإكلينيكية أن

تعاطـي الإنسان لزيت بذور دوار الشمس بكميات تغطي ٣٨٪ من احتياجه اليومي من السعرات الحرارية أدى إلى تخفيض مستوى البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة، (LDL) وكذلـك تلـك منخفضة الكثافة جـداً بدون تأثير علـى البروتينات الشحمية رفيعة الكثافة (HDL).

أما تأثير الزيت علـى الدهون الثلاثية المعروفة بالتراي جلسرايد، فقد أوضحت بعض الأبحاث الإكلينيكية والتجريبية أن تعاطي الإنسان زيت بذور دوار الشمس بنسبة ٥٪ في طعامـه اليومـي لعدة أسابيع قد أدى إلى انخفاض يعتد به إحصائياً في مستوى الدهون الثلاثية بالدم.

كما يؤثر زيت دوار الشمس على الصفيحات الدموية وتخثر الدم، فقد أدى تعاطي زيـت دوار الشمسـ بنسبة ٥٪ من الطعام اليومي عـدة أسابيع إلى إبطاء عملية تخثر الـدم في الإنسان. وعنـد استقصاء آلية هذا الإبطاء كشفـت مجموعة من الدراسات الأخـرى أن تعاطي الإنسان زيت دوار الشمس بجرعة ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الجسـم يومياً ومدة شهرين أضعف عمليـة تكدس الصفيحات الدموية عند معالجتها بحمضـ الأراكيدونيك أو بمـادة الكولاجين. وتشير الدراسـة إلى أن آلية إبطاء تخثر الـدم قد تكون نتيجـة لتأثير الزيت وقدرته علـى منع تصنيع مكدسـات الصفيحات الدموية داخل الجسم مثل مادة تروموكسين أC.

تستعمل بذور دوار الشمس كأحد المكسرات التي يتلذذ بها الإنسان. كما تستعمل الرؤوسـ المزهرة المجففـة في بعض البلدان كمـدرة للبول وطـاردة للأرياح ومضادة للإسهال وللالتهابات.

يستخدم الزيت في المراهم وفي البلاسترات لعلاج الألم والالتهابات.

يستعمـل زيت دوار الشمس على نطاق واسع في السلطات والقلي. كما يستعمل في صناعة الصابون والبويات ويستعمل الزيت المهدرج منه في صناعة المارغرين المعروف بالزبد النباتي ولتصنيع حمض الإستياريك الذي يدخل في صناعة بعض مستحضرات التجميل والدهانات.

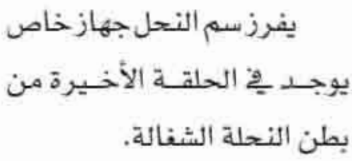




سم النحل

Beespoison





يفرز سم النحل جهاز خاص يوجد في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة.

للملكة جهاز سمي وأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى.

يتألف الجهاز السمي للنحلة من غدتين وكيس السم وإبرة للسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصلان بوساطة قناة خاصة، بكيس صغير يدعى كيس السم.

أما الأبرة وهي آلة اللسع فتتألف من غمد ينتهي بكلاليب مدببة، وعند اللسع تبقى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً. بحيث يتشكل مكان اللسع وذمة بسيطة، ومنهم من يحدث عنده ظواهر حساسية شديدة، يصحبها تورم وتشنجات مع وذمة رئة وصعوبة في التنفس وانحلال دم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة تحسسية، وفي حالات نادرة قد تؤدي لسعة نحلة واحدة إلى مضاعفات خطيرة

ربمـا تصـل إلى الموت. علماً بـأن تكرار لسع عدد مـن النحل للشخصـ نفسه، وعلى فـترات يؤدي عادة إلى حدوث مناعة عند هذا الشخص، ومن الأمثلة على ذلك مربو النحل يصبحون قليلي أو معدومي التأثر بلسعات النحل.

مم يتركب سم النحل؟

يتركـب سم النحل مـن حمض الهيدروكلوريك وحمض الخـل وحمض الفوسفور والهستامـين والأبامين والميتونين والبنين والسيستـين. وسم النحل ذو تفاعل حامضي نظراً لكثرة الأحماض في تركيبه.

الأمراض التي يعالجها سم النحل ؟

يستعمـل سم النحل في علاج بعضـ الأمراض. وسم النحل يوجد في الصيدليات على هيئة حقن، وإمـا يوجد مباشرة عن طريق لسعة النحلة مباشرة. والأمراض هي الروماتزم والروماتويد والنقرس والتهاب المفاصل والتهاب الأعصاب بما فيها التهاب العصـب الوركـي وأمراض الجلد مثـل الأكزيما والصدفية والملاريـا والرمد وارتفاع ضغـط الدم وأمراض الكلـى مثل احتباس السوائـل في الجسـم. وأودّ التنبيه إلى أن العلاج بسم النحل سواء عن طريق اللسع المباشر أو عن طريق حقن سم النحل لا يتم إلا عـن طريق مختص بهذا النوع من المعالجة. وأول من اكتشف المعالجة بسم النحل طبيب نمسـاوي أصيب بحمى الروماتزم وأثناء ذلـك تعرض للسع عدة نحلات شفي علـى أثرها من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبـدأ يعالج مرضاه بلسع النحل. وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل فشفوا جميعاً. وقال الدكتور محمد علي المنيني في كتابه بعنوان «نحل العسل في القرآن والسنة»: إن طالباً كان يجـري دراسـة على النحـل للحصول على درجـة الماجستـير، وكان مصاباً بداء الصدفية منذ ست سنوات، دون أن تفلح في علاجه كل وسائل العلاج المتاحة، وبعدما بدأ دراسته في علم المناحل تعرض للسع النحل فتماثل للشفاء سريعاً.

ولسـم النحل تأثيرٌ مانعٌ لتخثر الـدم، كما أنه يحرّض الجسم على إفراز هرمون الكورتزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات السيترويئدية فاعلية.

ولذلك يفيد في علاج المفاصل، ويزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

كيفية ميكانيكية لسع النحلة :

توضع النحلة على جسم المريض في المكان المناسب الذي يعرفه أخصائي اللسع، وتحرض النحلة حتى تلسعه، والطريقة في العلاج بلسع النحل هو البدء بلسعة نحل واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعتين لنحلتين في اليوم الثاني، ثم ٣ لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد اللسعات إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسٍ وخمسين لسعة. وبعد استراحة مدة ٥-٧ أيام يكرر لسع النحل بمعدل ٣ لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي؛ بمعدل ١٥٠ لسعة.

إذا لسعت نحلة إنساناً عادياً فإنه يتشكل مكان لسعتها طفح جلدي وتورمات حمراء اللون، ثم تحاط هذه التورمات ببقعة بيضاء أكبر منها، أما إذا كان الملسوع حساساً لسم النحل فإن منطقة اللسع تتورم جداً، ويعاني الملسوع من صعوبات مزعجة، وإذا كان حساساً جداً فإنه يحصل لديه مضاعفات مزعجة وخطيرة منها حدوث تورمات خطيرة في جسمه (يتورم كل جسمه) وينخفض ضغط دمه، ويصاب بالصداع والإقياء، ويتسارع نبضه، ويعاني من صعوبة في التنفس، مما يؤدي إلى الموت أحياناً.

إذا لسعت خمس نحلات شخصاً سليماً وافر الصحة فإنها لا تؤثر عليه، ما عدا حدوث بعض الإزعاجات مكان اللسع، إما إذا لسعته ٢٥٠ نحلة فإنه يعاني من ضيق نفس وتشنجات وسرعة نبض وزرقة، ويكون بحاجة إلى إسعاف فوري، أما إذا لسعته نحو ٤٠٠ نحلةٍ مثلاً فإنه يموت عادة.

ما هو علاج لسع النحلة ؟

١- عندما تلسع النحلة شخصاً فإنها تترك إبرتها تحت الجلد، وعليه لا بد من إزالتها بوساطة ملقط، ويجب أن يتم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير البصل أو الثوم أو الخل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان اللسع.

٤- إذا كان الملسوع ذا حساسية مفرطة تجاه سم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقة وأبدى حساسية مفرطة في حينه.

شحاط
Grewia

الشحـــاط نبات شجيري معمر دائم الخضرة، أوراقــه بيضوية صغيرة، وتتفاوت في الشكل، السفلية منها شبــه مدورة والحافة مسننة. الأزهار بيضاء جميلة، والثمار عنبات صغيرة برتقالية اللون.

يعرف النبات علميــاً باسم Grewia tenax من الفصيلــة الزيزفونية Tiliaceae. يوجــد أنواع أخرى من الشحاط هي G. betulaefolia , G. pupulfolia الموطن الأصلي للنبات: المناطق الجنوبية ومن الحجاز.

الأجزاء المستعملة من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي البذور على ٢٪ دهن، وبالنسبة للساق والقشور فتحتوي على Triacontan - ١ وسجما أمايرين S. amyrin وسجما سيتو ستيرول S. sitosterol وليوبينون Lupenone وأيريثروديول Erythrodiol وأمارين amyrin وبيتولين betulin.

الاستعمالات:

تؤكل الثمار الناضجة، وهي ذات طعم حلو، حيث تعمل كمهدئة ولعلاج الصداع.

يصنع من أوراق النبات والأغصان الغضة مستحلب يشرب، يهدف لتنقية الذهن ولعلاج آلام الرأس. وفي السودان يقول فاروق ورفاقه: إن النبات يستخدم في المساعدة على طرد المشيمة، كما تستعمل في التهابات الجلد وكعقار مهدئ.

ومــن السعوديــة يقول عقيــل ورفاقه: إنه يصنع مــن مُغلّى خشب النبــات شراباً لعــلاج السعال والآلام. وفي الأبحاث الحديثة تبين أن النبات يحتوي على مركبات كان لها تأثير فاعل ضد أنواع معينة من الميكروبات مثل:

Staphyllococous aureus, Bacillus subtilis, Cherichia coli, Pseudomoas aeruginosa

وتقــول الدراســات: إن هذا النبات يمكن استعماله لعــلاج السل. يعد النبات من أفضل النباتات الرعوية للجمال والضأن والماعز.



شقاقل
Sauvage

هو نبات يعيش مـدة سنتين، يتراوح ارتفاعه بين ٥٠-٨٠سـم، لـه ساق منتصـب، متفـرع، وأوراقه مركبة متعاقبة كثيرة التقسيمات، رقيقة أوراق القاعدة أطـول من أوراق السـاق. الأزهار عثكوليـة التجمع ذات لـون أبيض، تنتظم فيمـا يشبه الخيمـة، تقـوم في وسطها زهرة صغيرة عقيمة أرجوانية قائمة لا سـداة لهـا. جذر النبـات وتدي يشبه إلى حد ما جذر الجزر ملون قليلاً، له رائحة مقبولة.

يعـرف الشقاقـل علميـاً باسم Daucus Sylvestris مـن الفصيلـة الخيمية Umbilleferae.

الجزء المستخـدم من النبات جذوره التي تشبه أصبع السبابة.

الموطـن الأصلي للشقاقل: اليونان، وينمـو في الحقـول والأراضـي غـير المزروعة، ولا ينبت في المرتفعات.

تحتــوي الجذور على معادن مثــل البوتاسيــوم والكالسيــوم والفوسفور والحديد والصوديــوم والمنجنيــز والماغنسيوم وفيتامينــات مثل فيتامينــات أ، ب، ج وسكريات وبكتين.

الاستعمالات:

يعــد جذر نبات الشقاقل مهيجاً للجماع، يزيد الباءة والمني، خاصة إذا عمل منه مربى بالعسل. وهو من أشهر النباتات التي تزيد المني زيادة عظيمة. وهو يثير المراكز العصبيــة المختصة بالجنســ وجرعته كمهيج جنسي ٦ جرامــات تطبخ مع العسل ثم تــؤكل. ويمكن استعمــال ٢ جرام + ٢ جرام زنجبيل وقرنفــل وخولنجان وتمزج مزجاً جيداً ويسف سفاً ويشرب بعده قليل من الماء، فيعطي شهوة عظيمة وقد تحير الأطباء القدامى في هذا التأثير القوي.

يستعمل جــذر الشقاقل مدراً قوياً للطمث، وقد يسقط الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى. وهو يقوي المعدة والأجهزة المسؤولة عن المني. وينفع لاختناق الرحم، ومن عضة الكلب ولسع الهوام ونهش السباع. والاستمرار عليه يسبب وهن وهبوط عصبي، ولذا يجب عدم استخدامه بصفة مستمرة، وإنما أفضل استعمال له بين الوقت والآخر.



شكاع
Fagonia



الشكاع أو ما يعرف بالجنبة، هو عشب معمر زغبي، يصل ارتفاعه إلى ٢٥سم، يتفرع تفرعاً ثنائياً. سوقه قصيرة إخدودية مضلّعة ذات زوايا أربع. تنتشر الأشواك على النبات، وهي حادة وتخرج عند قواعد الأوراق. الأوراق السفلية مركبة ثلاثية الوريقات، والوريقات مستطيلة. أما الأوراق العليا فبسيطة وتشبه الوريقات. الأزهار بنفسجية ذات رائحة ذكية، خاصة في الصباح الباكر. يزهر النبات في الربيع، وتتدلى البراعم والثمار أسفل النبات.

يعرف النبات علمياً باسم Fagonia bruguieri من الفصيلة الرطريطية Zygophyllaceae.

يوجد في المملكة السعودية عدة أنواع من الشكاع (الجنبة) هي:

Fagonia bruguieri, F. boveana, F. glutinosa, F. indica, F. ovalifolia, F. poulayana, F. schweinfurthia, F. tenuifolia, F. tristis , F. sp.

ينتشر الشكاع في المناطق الحصوية، وعلى سفوح الجبال. والأنواع الأخرى تنتشر في المسطحات الرملية.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية والجذر.

المحتويات الكيميائية للنبات:

يحتوي على قلويدات وفلافونيدات وكومارينات ومواد عفصية وصابونينات ثلاثية التربينويد، كما يحتوي على سكريات منها الجلوكوز والمالتوز.

الاستعمالات:

يقول التركماني نقلاً عن ابن البيطار في الشكاع: «أن ثمرته وأصله (جذوره) أقوى ما فيه، وهما نافعان للهاه الوارمة. كما ينفع النبات أيضاً من الأورام الحادثة في المقعدة. وجذوره يدمل الجروح، لأن فيه قوة دابغة باعتدال، كما ينفع الحميات العتيقة خصوصاً».

كما يقول التركماني أيضاً نقلاً عن ابن جزلة: «إن أجود الشكاع الأخضر الحديث، وقيل الأصفر، وهو ينفع من الفالج المقعدة ورياح الرحم، وقيل: إنه إذا وضع تحت الوسادة للصبيان نفع من سيلان لعابهم، والجرعة منه ٧ جرامات».

ويقول التفليسي: «إن أجوده الأخضر الطري، وهو يقوي المعدة وينفع الحميات المزمنة، ومن المرة السوداء، والبلغم، ويقوي البدن ويسمنه بعد أيام يسيرة، وينقي المعدة والأمعاء من الفضول الرديئة، وينفع من الجذام، وينفض السواد من العروق، وينفع من الفالج والبرص إذا دق وخلط بالأفسنتين الرومي وشرب مع العسل منفعة بينة والجرعة منه ٢٢ جراماً».

وتقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يستخدم حالياً لعلاج الربو، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً. كما أن الوصفة نفسها تستخدم لتخفيض سكر الدم.

كما تقول الدراسات الحديثة: إن الشكاع يكافح الخلايا السرطانية.

عبب
withania

يعـرف العبـب بعـدة أسمـاء، مثـل سـم الفـراخ، عوبب مكرجـاع، عـين المكا، وجنيجنة.

وهـو نبات عشبي معمر يتفرع بكـثرة، يصل ارتفاعه ما بين ٧٠سم إلى ١٥٠سم. النبـات مغطى بشعـيرات، والأوراق بيضية يميل لونهـا إلى الرصاصي، نوعاً ما يصل طولهـا نحو ١٠سم. الأزهار ثنائية الجنس، مخضرة أو مصفرة تتكون في مجموعات. الثمار عنبية تقع في وسط كأس كبير حمراء عند نضجها، كروية الشكل ملساء. البذور صفراء مغطاة بالقشور.

يعـرف النبات علميـاً باسـم Withania somnifera مـن الفصيلـة الباذنجانية Solanaceae.

الموطن الأصلـي للنبات: الهند وحوض البحر الأبيض المتوسط والشرق الأوسط. وينمو بشكل طبيعي في مختلف مناطق المملكة، ولكنه يكثر في المناطق الباردة أكثر من المناطق الحارة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور.

المحتويات الكيميائية:

يحتوي النبات نيكوتين وكولـين وبيليترين ووثانولايدز ووثامزين أ، ب ووثانولايد وسيترويدل لاكتون وقلويدات من أهمها الأتروبين والبسودو أتروبين وتايجلوكسيتروبين

وكوزوهايجريـن وأنافريـن وأناهايجريـن وكولـين. أمـا الجـذور فتحتـوي قلويدات البايـروزول وويثاميزيـن أ وويثافيرينيل. وقد فصل قلويد جديـد هو Visamine. كما يحتوي على حديد.



الاستعمالات:

استعمـل العبـب في العلاج منـذ مئـات السنين، وقـد أطلق عليه اسم الجنسنج الهندي؛ لأنه يستخـدم في الطـب الأيورفيدي بطريقة مماثلـة جداً لاستخدام الجنسنـج في الطـب الصينـي لزيادة الحيويـة والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسـم هـذا النبـات بالصينيـة «رائحـة الحصان» ولا يشير فقط إلى رائحته، بـل إلى قوة الحصان أيضاً. مما يعني استخدامه كمقوٍ.

يقـول داستور مـن الهند في العبب: «إن الأوراق قاتلـة للديدان في الأمعاء، ويفيد في عـلاج الحمى. كما تستعمل كمادات مـن الأوراق لعلاج آلام العين والدمامل وتورم الأيـدي والأقدام. عجينة الأوراق تستعمل موضعياً لقتـل القمل ولعلاج آلام الزهري. كمـا يستعمل دهان محضـر من غلي أوراق النبات مع دهـن أو زيت في علاج الجروح وقرحة الفراش، والجذور مقوية ومنشطة ومحسنة للصحة ومنشطة للجنس ومنومة، ومـدرة للبـول، ومجهضة ومفتحة للسدد، وتعطي بجرعات تعـادل نصف جرام واحد في حالة الضعف العـام ومرض الروماتزم وسوء الهضم وهزال السل وفقدان الشهية والكحة والاستسقاء. كما يستخدم مسحوق الجذر بجرعة تقدر بنحو جرام مع العسل أو اللـبن لتنشيط الحالة الجنسية. كما يعطـى أيضاً مسحوق الجذر بجرعة مقدارها جـرام واحد مع السكر مرتين يومياً في اليوم لعلاج زيادة إفرازات المهبل بعد الولادة،

وإفرازات الدم من الرحم. كما يعالج القذف اللاإرادي للمني دون انتصاب والضعف العــام بتعاطي مسحوق الجذر بمقدار نصف جرام مخلــوط بالعسل والسكر والسمن والفلفــل الطويــل. الجذر أيضــاً ذو فاعليــة كبيرة في تقويــة الرحم للمــرأة التي من طبيعتهــا الإجهاضــ. مُغلّى الجذور مع الفلفل الطويــل والسمن والعسل يفيد في علاج مرضــ الغدة اللمفاويــة وخاصة التي في العنق، وكذلك في عــلاج وهن السل. معجون الجذور مع الأوراق الطازجة، يستعمل لعلاج التهاب الغدد اللمفاوية وغيرها من أورام الغدد. الثمار والبذور مدرة للبول، وتستعمل في علاج أمراض الصدر».

يقــول ميلر من عمان: «إن النعت Somnifera يعني مسبب النوم، وذلك لأن النبات يحتــوي علــى مادة شبه قلوية مسكنــة، ويضيف: أن أهم وأشهــر استعمالات طبية لهذا النبــات هــو استخدامه كمادة تساعد علــى تقلص عضلات الرحم للمــرأة، التي تطول عندهــا مرحلة الوضع، أو التي لم تتخلص من خلاص الجنين بعد الوضع. ويتم العلاج بــأن تسحــق الثمار الجافة سحقاً خفيفــاً، ثم توضع في كمية من المــاء وتترك منقوعة، ويعطــى السائــل بعد تصفيته للمرأة المريضة لتشربه. كمــا تفيد أوراق النبات في علاج التهاب الضروع عند الحيوانات، حيث تهرس الأوراق لتصبح في شكل عجينة توضع على الضرع المصاب عند مختلف الحيوانات مثل النوق والبقر والماعز. كما يضيف ميلر: أن المواطنين في اليمن يستخدمون مهروس الأوراق مع الثوم كمضاد لتسكين الآلام الناتجة مــن لدغات العقــارب والثعابين، كما تسحق الأوراق الطازجــة أيضاً ثم توضع كضمادة لعلاج الحروق والجروح الناتجة عن الكي، وكذلك توضع على أي نوع من الأورام المؤلمة. ويحضر من الأوراق دواء يستخدم لعلاج مختلف الاضطرابات العقلية».

ويقــول أبو الفتــح: «إن الأوراق تستعمل كمادات لعلاج الأورام والعظام المكسورة. ويحتــوي النبــات علــى عقــار Withanoidal drug الــذي يفيــد في علاج بعضــ أنواع السرطان،وقد أثبتت الأبحاث ذلك.

وأشــارت الأبحــاث الجديــدة: أن العشــب يزيــد مستويــات الهيموجلوبين ويقلل ابيضاضــ الشعر، وتحســين الأداء الجنسي. كما أن المحتوى العالي من معدن الحديد يجعل النبات مفيداً لفقر الدم.





عرق الذهب
Ipecacuanha

نبات صغير متخشب لا يزيد ارتفاعه عن ٤٠ سم، أوراقه قرصية الشكل، بيضوي من أعلاها وحافتها ملساء تامة. الأزهار صغيرة أنبوبية الشكل ذات ألوان مختلفة، الثمرة صغيرة ولها نواة.

يوجد نوعان من عرق الذهب، ويعرف باسم Cephils ipecacuanha، ويعرف بالتجارة باسم عرق الذهب البرازيلي، والنوع الثاني يعرف باسم Cephulis acumuinata ويعرف في التجارة باسم عرق الذهب القرطاجني. وكلاهما يتبعان للفصيلة الفوية Rubiaceae.

الموطن الأصلي: ينمو عرق الذهب عفوياً في البرازيل وفي نيكاراجوا.

الجزء المستخدم: الجذور.



المحتويات الكيميائية :

يحتوي عرق الذهب على مواد معدنية ودهن ونشاء ومواد هلامية ومواد عفصية،كما يحتوي على قلويدات من مجموعة Isoqunoline alk وأهم هذه القلويدات الأميتين Emetine وسيفالين Cphaline وسايكوترين Psyctrine وسايكوترين ميثايل اثير Psyctane methyl ether واميتامين emethmine.

الاستعمالات:

يستعمل عرق الذهب مقوياً، ويعزى هذا التأثير إلى مركب الأميتين. ويعطى العقار للمريض على هيئة خلاصة أو منقوع للعرق أو مقدار صغير من الأميتين عن طريق الفم. كما أن عرق الذهب يعطي تأثيراً مقشعاً؛ أي طارداً للبلغم وذلك بشكل شراب أو ربما على هيئة مسحوق. ويستعمل عرق الذهب مجروشاً على هيئة منقوع ضد الإسهال. ويعد الأميتين علاجاً ناجحاً للدسنتاريا الأميبية.



عشبة الرحمة
Galege



عشبة الرحمة عبارة عن نبتة معمرة كثيفة الأوراق والفروع، ساقها قائمة منتصبة ملساء دون شعيرات، أوراقها متبادلة ريشية ومقطعة من ٤ إلى ١٢ زوج من الوريقات المتقابلة المستطيلة. الأزهار زهرية مكونة من عناقيد أو سنابل طويلة في أباط الأوراق. الثمار قرنية حمراء اللون.

الموطن الأصلي للنبات أوروبة وآسية الغربية وجنوب المملكة العربية السعودية. ولها شهرة في طب الأعشاب.

الجزء المستخدم من العشبة الأغصان المزهرة. تحتوي الأغصان المزهرة على جلوكوزيدات ومواد عفصية وصابونية.

للعشبة شهرة تقليدية، حيث إنها مثيرة لإفراز الحليب عند الأم المرضع. كما تستخدم لخفض درجة الحرارة ولطرد الديدان من الأمعاء. تستخدم حالياً في طب الأعشاب على هيئة مُغلّى يعطى للمرضع. كما أنها أحد الأعشاب المشهورة في خفض سكر الدم. كما تستخدم العشبة معرّقة ومدرة. تستخدم خارجياً حيث تدخل في تحضير مراهم للإسراع في عمليات الجروح وبالأخص عمليات التجميل. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأغصان المزهرة وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مغطاة مدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم من أجل إدرار الحليب.

عشبة العين
Eyebright

وتسمى أيضاً حشيشة الرق، وكذلك العرقون. وعشبة العين عشبة حولية، لها ساق قصيرة متفرّعة ومورقة. أوراقها متقابلة وصغيرة وبيضاوية أو رمحية شعرية ومسننة. أزهارها أحادية تخرج من إبط الأوراق. بيضاء صفراوية وملونة باللون البنفسجي، وتستهوي النحل بكثرة. يعرف النبات علمياً باسم Euphrasia officinalis من الفصيلة Srophuiariaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والجزر البريطانية، ويزدهر في المروج والأراضي المكشوفة.

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.



المحتويات الكيميائية:

تحتوي العشبة على جلوكوزيدات أيرودويه، وأهمها الأوكوبين Aucubin ومواد عفصية وزيت طيار ومركبات مرة وصبغات وحموض الفينوليك.

الاستعمالات:

يرجع استخدام عشبة العين لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهي نظرية من القرن السادس عشر؛ وترى أن مظهر النبتة يشير إلى الأمراض التي تعالجها. تستعمل العشبة بشكل رئيس لغسل العيون وكمادات توضع على العيون، ويستعمل محلول العشبة لغسل العيون المصابة بالرمد والحساسية ضد النور وتعب العيون بشكل عام. كما تستعمل العشبة في اضطرابات المعدة، وفي الماضي كانت توصف العشبة لعلاج الصداع، والأرق والحالات العصبية وتستخدم خارجياً كضمادات لعلاج الجروح الصعبة الالتئام. تستعمل العشبة على هيئة مُغلّى في كمادات أو لبخات للعين المصابة بالرمد مع تورم واضطراب في النظر في الحالات الحادة ونصف الحادة من الالتهاب، خاصة التهاب الأجفان، وإصابات حديثة في العين. ويمكن شرب محلول النبتة في الوقت ذاته.

يستعمل ملء ملعقة كبيرة من العشبة المجروشة على نصف لتر ماء، ويترك المزيج يغلي مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى، ويستعمل السائل كمادات أو لبخات للعين، أو يستعمل ملعقة صغيرة من مسحوق العشبة المجففة وتغلى مع نصف لتر ماء مدة عشر دقائق، ويستعمل في لبخات للعين، ويعطي المحلول داخلياً في ذات الوقت فنجان شاي عدة مرات في اليوم.



عود الريح
Barberry

يسمى عود الريح أيضاً البرباريس، وهي شجرة تسقط أوراقها في فصل الشتاء. أوراقهـا بيضاوية مستطيلـة شائكة: قصـيرة العنق موضبة بشـكل ضخم على فروع صغـيرة صفـراء في إبط ثلاث شـوكات. أزهارها صغيرة صفـراء موضبة في عناقيد متدلية. الثمـار مستطيلة عنبية الشكل حمراء ناصعة، حامضية الطعم. يصل ارتفاع الشجـرة إلى ٣ أمتـار. يعرف النبـات علمياً باسـم Berberis vulgare مـن الفصيلة البرباريسية Berberiolaceae.

الموطـن الأصلـي للنبات: جميع أنحاء أوروبة حتى القوقـاز، وقد وطن في أمريكة الشمالية.



الجـزء المستخـدم مـن النبات

لحـاء الجذور والثمار. يحتوي اللحاء علـى قلويـدات، وأهـم مركـب هـو البربرين؛ وهو سـام، ومواد عفصية وراتنجية وصبغات عضوية.

الاستعمالات:

استعمـل النبـات منـذ أقـدم العصـور ففـي مصـر القديمـة كان البربريس ينقع مع الثمار لصنع شرب

للحميات، والبربريس شديد الحموضة، لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات. وبعد أن أدخلت النبتة إلى أمريكة عن طريق أوروبة، استخدمها شعب الكتاوبا للقروح الهضمية. يصنع البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء، ويحسن من حالات ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان، ومطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعدية المشابهة. يعد اللحاء من المواد القابضة، ولذا فإنه يستخدم مضاداً للإسهال وشافياً لجدار الأمعاء. وللبربريس تأثير جيد على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الذي يعرف علمياً باسم B. aquifolium وخاتم الذهب يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيما والصدفية. ويشكل مُغلّيه غسولاً لطيفاً وفاعلاً للعينين.

يمكن استعمال الثمار في محلول مائي، يمكن علاج اليرقان بوساطتها. والنبتة لها إمكانية منشط للعين بسبب احتوائها على مركب البربرين، وهي مادة تقاوم التهاب العين والحساسية المزمنة للملتحمة. توجد قطرة عين في الصيدليات تسمى Opthiole. تحتوي على كلوريد البربرين كمنير للعين الشديدة الحساسية، ولالتهاب الأجفان والتهاب اللحمية الحاد والمزمن في العين.

ملحوظة:

لا يؤخذ نبات البربريس إلا بإشراف اختصاصي لفترة لا تزيد على ٦ أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



عين القط
Anagalis

عين القط عشب زاحف، متسلق يصل ارتفاعه إلى ٥ سم، له أوراق بيضوية إلى رمحية غير مسننة بسيطة. الأزهار حمراء مصفرة على عنق طويل. الثمرة عنبية حمراء اللون.

يعرف النبات علمياً باسم Anagalis arvensis

من الفصيلة الربيعية Primulcaeae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة والمناطق المعتدلة في آسية وشمال إفريقية وأمريكاالشمالية وأستراليا، وينمو بشكل طبيعي في المملكة العربية السعودية. ويوجد منه أربعة أنواع هي:

Anagalis caerulea, A. foemina, A. foetida. A. arvensis

الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي على صابونينات بما في ذلك الأناثالين وحموض العفص «الكوكوربيتاسين» ومواد مرة وزيت طيار وإنزيمات.

الاستعمالات:

عرف عين القط بفوائده منذ قرون طويلة. يقول داود الأنطاكي في كتابه: «تذكرة أولى الألباب والجامع للعجب العجاب» إن اسمه أناغالس «يوناني» له بذور كبذور



الخشخاش لكنه شديد الحدة والمرارة. النبات يقطع البرد وأمراضه. وينقي الدماغ. ويفتح السدد، وينفع من وجع الأسنان سعوطاً، ويسكن المغص وينقي الرحم. ويجلو الآثار طلاءً. ويقول ابن سينا في «القانون في الطب» في نبات عين القط: «إنه ضربان: أحدهما أصفر الزهر والآخر سنجابي، يصلحان الجراحات، ويمنعان تورمها، مسكن لوجع الضرس، إذا شرب بالشراب نفع من نهش الأفاعي». ويقول الخليفة وشركس من العراق: «إنه يستفاد من العشب كله والأوراق خاصة «ومن ليبيا يقول قطب»: إن نبات عين القط مدر للبول ومعرق، ومقيئ، وينفع في علاج الصرع والالتهابات الروماتزمية، وأمراض الكبد والكلى.

كما يستعمل غرغرة، ويستعمل أيضاً في علاج النقرس. ومن الخارج يفيد النبات في علاج الجروح والتقرحات ولدغات الحيات. كما أنه طارد للحشرات ومضاد لها. والعشب سام للكلاب والأرانب والغنم، وأعراض الإسهال تظهر في شكل هبوط عام، وعطش شديد وإسهال. ومن السعودية يقول عقيل ورفاقه: «إن نبات عين القط يستعمل في علاج أمراض الكبد والكلى والرمد والتهاب أنسجة القرنية، كما يفيد في حالات التورم الاستسقائي، مقوٍ للنظر، مضاد لسم الأفعى».

كما يستعمل عصير النبات كقطرات في الأنف لإزالة الرائحة الكريهة والإفرازات. ويستعمل في أمراض الجذام وفي الصرع، والجنون والهستريا والهذيان. كما يستعمل في تضخم الكبد والطحال وإزالة الحصوة. وهو مضاد لعضة الحية.

ملاحظة:

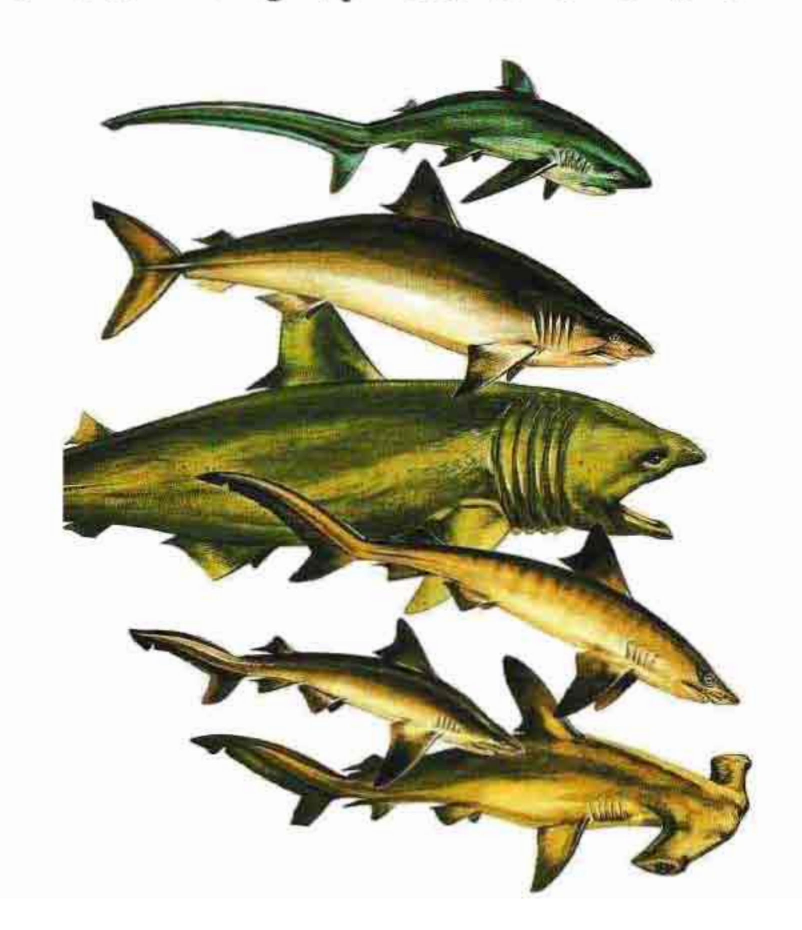
لا يجب استخدام عشب عين القط أكثر من أسبوعين.



غضروف سمك القرش

Shark Cartilage

غضروف سمك القرش هو مستحضر على هيئة مادة مسحوقة؛ حيث تم تجفيف هـذا الغضروف ثم سحقـه. يحتوي غضـروف سمك القرش على عـدد من المكونات الفاعلـة، ولكـن مـن أهمها مـن الروتين الـذي يصنع كمثبط لتكـوّن أو نشـوء أوعية



دمويــة جديدة. فبعضـ الأورام السرطانية مثــلاً تكون قادرة على النمــو فقط؛ لأنها تحــث الجسم على تكوين شبكات جديدة من الأوعية الدموية، التي تغذي تلك الأورام بالعناصر الغذائية.

وغضــروف سمك القرش يثبط تلك العمليــة، مما يحرم الأورام السرطانية من مصدر تغذيتها، فتبدأ حينئذ في الانكماش. كما توجد بعض الحالات المرضية بالعين، مثل الاعتلال الشبكــي السكري والتحلل البقعي، التي تتميز بنمو أوعية دموية جديدة داخــل العين بشكل غير طبيعي، وفي مواضع غــير طبيعية فيها، مما يؤدي إلى العمى. هذه الأمراض تستجيب بشكل جيد للعلاج بغضروف سمك القرش. كما يستخدم هذا الغضــروف أيضاً في عــلاج الالتهاب المفصلي والصدفية والتهــاب الأغشية المخاطية المبطنــة للأمعاء. ومن المكونات الأخرى لغضروف سمك القرش الكالسيوم نحو ١٦٪. والفسفور نحو ٨٪. وسكريات متعددة مخاطية تنشط الجهاز المناعي.

يجب على الحوامل والأطفال ومن أجريت لهم عمليات جراحية حديثاً أو تعرضوا لنوبات قلب عدم استخدامه.





فول الصويا
Soybean

فول الصويا نبات حولي، يعد طعاماً للحيوانات وغذاء للإنسان. يزرع فول الصويا في الربيع، وتظهر الأزهار البيضاء أو البنفسجية على النبات بعد ستة إلى ثمانية أسابيع. وبعد نحو أسبوعين يتم تكوين الأزهار التي تستطيل مكونة قروناً يحتوي كل منها بذرتين أو ثلاث بذور، ويتم تكوين البذور خلال ٣٠ إلى ٤٠ يوماً، وتصبح ناضجة عندما يتحول لون الأوراق إلى الأصفر؛ ثم تتساقط على الأرض، ويبلغ طول النبات عند تمام نضجه من ٦٠سم إلى ١٢٠سم. يغطي نبات فول الصويا زغب قصير دقيق بني أو رمادي اللون، ويتراوح لون قرونه ما بين الأصفر الفاتح إلى اللون الرمادي والبني والأسود. وبذور فول الصويا مستديرة أو بيضوية الشكل، ومن ألوانها الأصفر والأخضر والبني والأسود المنقط، وذلك وفقاً للصنف. ولمعظم أصناف فول الصويا التي تزرع للأغراض التجارية بذور صفراء أو برتقالية اللون، ويتراوح قطر البذره بين ٥ ,٧ ملم.

يطلق على فول الصويا أحياناً اسم فول الصوجا.

ويعرف فول الصويا علمياً باسم Glycine max أو Glycine soja من الفصيلة البقولية Leguminosae.

الموطن الأصلي لفول الصويا: جنوب شرق القارة الأسيوية، وقد زرع في الصين سنة ٢٨٣٨ قبل الميلاد. وأهم مواطن انتشاره وإنتاجه حالياً منشوريا، ثم كوريا، فاليابان فالصين وأندونيسية. دخلت الصويا إلى أوروبة في سنة ١٧٣٩م، ولكن زراعتها لم

تنتشر على نطاق واسع إلا عام ١٩٣٢م. وأصبحت في فرنسة غذاءً نافعاً. وقد سُمي في كثير من البلدان «بالنبات العجيب»، ولا يزال العديد من النباتيين يتناولونه، كما كان يتناوله أجدادهم القدماء منذ آلاف السنين.

التركيب الكيميائي لبذور فول الصويا:

تحتوي بذور الصويا على زيت بنسبة تصل إلى ٢١٪ وبروتين بنسبة ٣٧٪ وسكريات بنسبة ٢٥٪ وصابونينات بنسبة ٣٪ واستيرولات بنسبة ٢,٢٪ ومعادن مثل الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفوسفور والبوتاسيوم والكبريت. وفيتامينات مثل أ، ب١، ب٢، د، هـ وشحميات فسفورية ورطوبة، وخميرة دياستاز، ليستين وشمع العسل وصمغ الصنوبر وسليليوز وكازايين.

وتحتوي بروتينات فول الصويا على العديد من الأحماض الأمينية مثل تربتوفان، وسستين، ولايزين، وهستدين وتايروسين وفالين وليسوسين وحمض الغلوتميك. وتشمل البروتينات بعض الأنزيمات مثل بيروكسايديز وليباز ولايبوكسيديز. وسكريات فول الصويا تحتوي على جلوكوز وزايلوز وجلاكتوز وارابينوز ورامنوز وسكروز وفراكتوز أما الآستيرولات فتتكون من ستجماسترول وكامبسترول.

كما تحتوي على فلافونيدات أهمها ديدزابين وجنسين.

استعمالات فول الصويا: يستخدم فول الصويا على شكل جريش وزيت، ويتم تحويل بذور فول الصويا إلى هذه المنتجات بعملية صناعية تسمى

الاستخلاص بالإذابة. تغسل الثمار أولاً وتقشر بالآلات؛ ثم تسحق بالمجروشات للبذور وتحولها إلى رقائق، يستخرج منها الزيت الخام بوساطة مذيب، وتعرف الرقائق بعد انتزاع الزيت منها بجريش فول الصويا أو جريش الصويا.

تستخدم الدول الصناعية الجزء الأكبر من جريش الصويا الخام في تغذية الحيوانات. تسخن الرقائق ويصنع منها غذاء غني بالبروتين، كما يستخدم جريش فول الصويا أيضاً في تغذية الحيوانات المنزلية الأليفة كالأبقار والدواجن.

ويعد جريش فول الصويا مكوناً للعديد من الأغذية، التي يتناولها الإنسان، ويمكن طحنه ناعماً إلى دقيق الصويا الناعم في أغذية الأطفال والرقائق وكثير من المنتجات منخفضة الطاقة الحرارية، كما يستخدم الطحين الخشن في الحلوى وبعض منتجات اللحوم مثل الفطائر والنقانق (السجق).

كما يدخل كل من الطحين الناعم والطحين الخشن لفول الصويا في المنتجات المخبوزة.

قام العلماء أثناء الستينيات بتصنيع غذاء جديد يطلق عليه ركازة بروتين فول الصويا. ويحضر الدقيق بالتخلص من سدس كمية الدقيق خالي البروتين، وتكون الركازة على هيئة عجينة قشدية، يتم تحويلها إلى مسحوق أو مادة محببة، تستخدم في غذاء الأطفال وصناعة الرقائق ومنتجات اللحوم.

كما يوجد منتج آخر يطلق عليه بروتين فول الصويا المعزول، ويتم تحضيره باستبعاد ربع الدقيق الخالي من

البروتين من كمية الدقيق المعالج. وهذا المنتج يستخدم لزيادة درجة التماسك ونسبة البروتين في منتجات الأغذية المصنعة المختلفة وخاصة اللحوم.

ويكـوّن عدد من منتجـات فول الصويا الغذائية مجموعـة تسمى بروتين الخضر التركيبـي، وتعالج هذه المجموعة من الأطعمة كيميائياً، حتى تصبح في الشكل والمذاق مثـل اللحـوم، وبذلـك تصبح مقبولة لـدى المستهلكـين. ويمكن إضافة هـذه الخضر التركيبيـة البروتونية إلى اللحوم أو تناولها وحدها، فأسعارها أقل من أسعار اللحوم، وهـي لا تختلف عن اللحـوم، وتحتوي على بروتينات أكثر. وتصنــع الخضر التركيبية البروتينية من معجون بروتين الصويا أو بروتين الصويا المعزول.

ويتـم إنتاج معجون فـول الصويا عندما ينبثـق دقيق الصويا مـن آلات كاندفاع معجـون الأسنان عنـد الضغط على الأنبوبـة، وتقوم الآلة بتشكيل دقيـق الصويا إلى قطـع شبيهة باللحم. وقد يجفف هذا المنتج قبل تغليفـه وإعداده للبيع، ويصبح رطباً سهل المضغ إذا أضاف إليه المستهلك الماء.

يصنــع بروتين الصويا المعـزول بتحويل البروتـين بوساطة الطـرد المركزي إلى ألياف ويشبه لحوم الأبقار والدجاج.

ويحتـوي كثير مـن قوائم الأطعمة على دقيق الصويا لا علـى فول الصويا المعالج كلية، ويطلق على هذه المنتجات مشتقات الصويا. وتشمل هذه المشتقات المواد المنكهة للطعـام ولبن الصويـا وصلصة الصويا. ويستخدم مسحـوق الصويا أيضاً في تصنيع بعض المنتجات مثل الأسمدة ووسائل إطفاء الحرائق ووسائل الرش لمكافحة المخدرات وكذلك مواد الطلاء.

زيت الصويا وطريقة استخلاصه من البذور:

حيـث إن بـذور فـول الصويا يحتـوي على نسبة قليلـة من الزيت نحـو ٢٠٪ فإن الطـرق المستخدمـة لا تعتمد على العصـر الآلي للبذور، ولذلك نجـد أن أكثر الطرق استعمـالاً لاستخلاص الزيت تعتمد على المذيبات العضوية، مثل إن هكين N-Hexane أو أيزوهكسـين وبنتـين أو البنزيـن على درجة حـرارة ٥٠ درجة مئويـة. وقبل عملية

الاستخلاص تعرض البذور لدرجة حرارة أكثر من ١٠٠ درجة مئوية مدة قصيرة؛ لتثبيط أنزيم لايبوكسي جنيز Lipoxygenase ذي القدرة على أكسدة الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين في الزيت. وحديثاً أدخلت طريقة استخلاص الزيت باستعمال ثاني أكسيد الكربون السائل تحت ضغط عالي ٣٠٠-١٠٠٠٠ رطل بوصة مربعة. على درجة حرارة ٥٠ درجة مئوية. وبعد استخلاص الزيت يعالج لترسيب الأصماغ والفسفتيدات، وذلك عن طريق إضافة أحماض نتريك تركيز ٣,٠١٪ في الماء بنسبة ٣ - ٥٪ من حجم الزيت والخلط مدة ٣٠ دقيقة على درجة حرارة ٣٥-٤٠ درجة مئوية أو عن طريق معالجة الزيت بماء ساخن على درجة حرارة ٨٥ درجة مئوية، ثم الخلط مدةقصيرة وترك الخليط مدة ينفصل الزيت عن الماء، ثم سحب الزيت، وكذلك يعالج الزيت للتخلص من الألوان غير المرغوب فيها، وذلك بإضافة طين منشط بنسبة ١ - ٣٪ من وزن الزيت، ويمكن استخدام طين مكون من خليط أوكسيد السيليكون ٦٧,٥٪ والمنيوم ١٥,٧٪ وحديد ٣,٥٪. كما يمكن تنشيطه بمعالجته بحمض كبريتيك تركيز ١٠٪ في الماء عدة ساعات ثم تجفيفه. كما يمكن التخلص من الألوان غير المرغوب فيها بمعالجة الزيت بمادة بنتونايت بنسبة ٠,١ - ٢٪ من حجم الزيت، ويمكن تنشيط البنتونايت بمعالجته لحمض الهيدروكلوريك بتركيز ٢٠٪ في الماء مدة ساعتين.

التركيب الكيميائي لزيت بذر فول الصويا: (عن الأستاذ الدكتور كمال الدين الطاهر):

يحتوي زيت فول الصويا الخام بالإضافة للأحماض الدهنية المشبعة واللا مشبعة بالهيدروجين على شحميات فسفورية تتراوح نسبتها بين ١,٢ - ٣٪ وتتكون هذه المادة من فسفاتيدايل كولين ١٨ - ٢٢٪ وسيرين ١٤ - ١٦٪ وأيثانول أمين ١٣ - ١٥٪ وثنائي فسفا تيديل غلسرول ١٤ - ١٥٪ وحمض الفسفاتيك ١١ - ١٣٪ وفسفاتيديل أينوزيتول ٦ - ٧٪ وحمض الفسفاتيدك المتعدد ١٢ - ١٣٪ كما يحتوي الزيت الخام على ستيرولات بنسبة ٠.٦٪ تتكون من بيتا سيتو سيترول ٤٥ - ٥٦٪ وستجما ستيرول ٢٠ - ٢٣٪ وكامبسترول ١٣ - ٢٤٪.

استعمالات زيت فول الصويا :

كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن معالجة مرضى فرط الكلوستروليمية والتصلب العصيدي في الشرايين بزيت فول الصويا بكميات ٤٤٪ من احتياجهم اليومي من الدهون ٩٠ - ١٠٠ جرام في اليوم عدة أسابيع أو تعاطي بعض الأصحاء الزيت بكميات تمدهم يومياً بنحو ٥٣ جراماً من الأحماض الدهنية اللامشبعة بالهيدروجين وَ ٢٦ جراماً من الأحماض المشبعة به أي ما يعادل ٨٠ - ٩٠ جراماً من الزيت يومياً عدة أسابيع؛ أدى لتخفيض مستوى الكوليسترول الكلي في الدم بدرجة يعتد بها إحصائياً. وفيما يتعلق بتأثير الزيت على البروتينات الشحمية Lipoproteins. كشفت بعض التجارب الإكلينيكية أن تعاطي بعض الناس الأصحاء لزيت فول الصويا يومياً عدة أسابيع أدى لتخفيض مستوى الشحميات البروتونية منخفضة الكثافة (LDL) بدون أي تأثير على تلك الشحميات رفيعة الكثافة (HDL) أو المنخفضة جداً في الكثافة، وتبشر هذه النتائج بالإمكانية الكامنة في هذا الزيت للوقاية من بعض أمراض القلب والشرايين.

وفيما يتعلق بالدهون الثلاثية Triglycerides فقد أثبتت الدراسات الإكلينيكية على الإنسان أن لزيت فول الصويا قدرة كبيرة لتخفيض مستوى الدهون الثلاثية في الدم.

وبالنسبة لسكر الدم فقد عملت دراسة إكلينيكية لمعرفة تأثير زيت فول الصويا على مستوى جلوكوز الدم، وقد أدى ذلك إلى انخفاض طفيف في سكر الدم.

لقد وصف فول الصويا بشكل عام بأنه غذاء كامل وسهل الهضم جداً وأنه بناءً من الدرجة الأولى للعضلات والعظام والأعصاب، وأنه منشط قوي ومرمم للجسم ومحقق للتوازن بين الخلايا.



قشور الكينا

Cinchona

يبلـغ ارتفــاع أشجار الكينا ما بـين ٨ - ١٦ متراً، وأوراق النبــات لها شكل بيضوي وحافتهــا ملساء، وهي متقابلة لها أعناق. الأزهار على شكل عنقود. الثمرة عبارة عن كبسولــة بيضاويــة إلى متطاولة، وتتشقــق تشققاً مصراعياً مــن الأسفل نحو الأعلى. البذور صغيرة كثيرة العدد مسطحة، ولها أجنحة.



الجزء المستخدم: القشور.

يوجد عدة أنواع من الكينا تعد دستورية هي:

Cinchona succiubea, C.ledgeniana, C. calisaya, C. afficinalis ويعرف النوع الأول بالأحمـر، والنوع الثاني والثالث بالأصفر، وكل هذه الأنواع تتبع الفصيلة الفوية Rubiauae.

الموطـن الأصلي: تنمو أشجـار الكينا بصورة طبيعيـة في سلاسل جبال الأنديز، وقـد انتشرت زراعة هذا النبات في كثير مـن البلدان الحارة، وخاصة في الهند وجزر الهند الشرقية وسيلان.

المحتويات الكيميائية:

تحتـوي قشور الكينا علـى مواد عطرية وسكاكر، حمض يعـرف بحامض الكينا. كمـا تحتوي القشور على مركبـات عديدة من القلويدات تتبـع مجموعة qluinine alk وأهم قلويدات الكينا هي كينـين Quinine كينيدين Quinidine سينكونين Cinkonine سنكونيدين Cinchonidine.

الاستعمالات:

يستعمل القلويد كينين quinine في علاج الملاريا، أما قلويد الكينيدين Quinidine فيؤثـر مثبطاً للقلب؛ وعليه فإنه يُعطـى لعلاج انقباض الأذين الليفي. أما السنيكونين والسنكونيديـن فإنهمـا يستخدمـان أيضاً في حـالات الملاريا، ولكن بصـورة أقل من الكينين.



قصعة الماء الهندية

Gotu Kola

تعرف قصعة الماء الهندية بسرة البحر الهندية، وكذلك بجوتوكولا. وهي نبات عشبي زاحف يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم Centella asiatica من الفصيلة المظلية Umbelliferae.

الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائها الهوائية.

الموطن الأصلي للنبات: الهند وجنوبي الولايات، كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أسترالية وجنوب إفريقية وأمريكة الجنوبية، وهي عادة تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار. تحصد الأجزاء الهوائية المستعملة من النبات على مدار العام.

تحتوي قصعــة الماء الهندية صابونينــات ثلاثية التربين وتشمــل أسيةتيكوسيد، بارهموسيدوتانكوسيد. كما تحتوي على قلويدات أهم مركب فيها هيدروكوتيلين. كما تحتوي على مواد مرة أهمها مركب فيلارين.

الاستعمالات:

تعــد قصعــة الماء الهندية علاجــاً أيورفيدياً قديماً، ويستخــدم اليوم على نطاق واســع في الغرب، حيث تعد مقوية ومنظفة لمشكلات الجلــد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج الجذام. تستخدم أوراق النبات لالتئام الجروح، كما أشارت إحــدى الدراسات التــي أجريت في مجال علم التجميل، ونشــرت في مجلة Annals of Plustic surgery. وهنــاك مركب يسمى ماديكاسوسايد وهو مركب مضاد للالتهابات ويساعد على التئام الحروق دون ترك أي آثار. كما أن هناك دراسات أخرى أوضحت أن هذا العشب يساعد على التئام الرقع الجلدية وعلى التئام الجروح الناتجة عن شق الفوهة الفرجية أثناء عملية الولادة.

كمــا أبدت إحدى الدراسات الصغيرة صحة ما عرف عن نبات القصعة الهندية في استعمالهــا في علاج أمراض الجلد. فقد أثبتت الدراسة أن عمل دهان مستخلص مــن العشب قد ساعد على تخفيف البقع الحمراء المؤلمــة المصاحبة لمرض الصدفية، وقد أجريت دراسة علــى ٧ من المصابين بالصدفية قاموا باستعمال الدهان فالتأمت الجــروح في ٥ من المشاركين خلال شهرين، وتكرر المرض في واحد فقط من الخمسة في أثناء ٤ شهور بعد نهاية العلاج.

تساعد أوراق النبات في تحسين الدورة الدموية في الأطراف السفلية من الجسم، مثــل الدوالي التي تصاب بها الساقين، ففي دراسة أجريت على ٩٤من المرضى الذين يعانون من التورم والتثاقل والآلام في الساقين؛ نتيجة ضعف الدورة الدموية تم إعطاء بعضهــم ٦٠مجم مــن أوراق النبات، والبعض الآخر أعطوا بعض العلاجات الطبية التمويهيــة، وبعــد شهريــن كان هنــاك تحسن ملحوظ في هــؤلاء الذيــن تناولوا نبات القصعــة الهنديــة؛ حيث تحســن أداء الدورة الدمويــة وتناقص التــورم في الساقين. وتوصــل الباحثــون إلى أن النبــات يقوي جــدران الأوعيــة الدموية، حيــث إن الأوردة الضعيفة مع نقص الدورة الدموية تسهم في الإصابة بدوالي الساقين.

وفي دراسة أخرى أجريت على ٨٩ من المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم قام الباحثون بإعطاء بعض المرضى أقراصاً خالية من المادة الفاعلة، والبعض الآخر أعطوا مستخلص النبات، وكانت النتيجة أن هؤلاء الذين تعاطوا العشب قد شعروا بانخفاض ملحوظ في ضغط الدم المتزايد.

أما مرض الجذام فقد أثبتت إحدى الدراسات التي نشرتها مجلة British Journal Natural صحة ما عرف عن الاستعمال التقليدي لهذه العشبة في علاج مرض الجذام، والمعروف حالياً بداء هانسن، فالبكتيريا المسببة للمرض لديها طبقة خارجية شمعية تحميها من جهاز المناعة. ووجود مركب أسيةتياكوسايد في عشب قصعة الماء الهندية يذيب هذه الطبقة، مما يساعد جهاز المناعة على القضاء على هذه البكتيريا. وفي دراسة أجراها الباحثون الهنود على الخلايا السرطانية، حيث قاموا بعمل مزرعة للخلايا السرطانية، وتوصلوا إلى أن مستخلص العشب يقضي على الخلايا السرطانية، دون أي تأثير سام على الخلايا الأخرى.

تعد قصعة الماء الهندية آمنة الاستعمال في حدود الجرعات الموصى بها، ولابد من استشارة المختص قبل استعمال الجرعات العالية من العشب. ويجب عدم استخدام العشبة من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال. وإذا سبب تناول العشب اضطراباً بسيطاً للشخص المريض مثل الطفح الجلدي أو الصداع، فيجب تقليل الجرعة أو التوقف عن تناولها نهائياً. يوجد مستحضر مقنن يباع في محلات الأغذية الصحية في المملكة على هيئة كبسولات، تستعمل مقوياً عاماً ومنبهاً، ويزيد النشاط والرغبة الجنسية، ويقوي الذاكرة والدورة الدموية، وتقاوم النعاس والصداع. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



كزبرة البئر
Maidenhair Fern

كزبـرة البئر عبارة عن سرخـس ذي أوراق رقيقة، يصـل ارتفاعها إلى ٣٠سم. يكـون على الأوراق أبواغ اللقاح، تعرف علميـاً باسم Adiantum capillus-veneris من الفصيلة Polypodiaceae.

الموطـن الأصلـي لكزبرة البئـر: أوروبة وشمـالي أمريكة، تنمو عـادة في المواقع الرطبة والظليلة. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزائه الهوائية.

تحتـوي كزبـرة البئـر علـى فلافونيـدات، وتشمـل الروتـين والأيزوكويرستين. كمـا تحتوي على التربينويـدات، وتشمل الأديانتون كما تحتوي علـى حموض العفص والهلام.



الاستعمالات:

استخدمت كزبرة البئر في العلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كابوغ K'Eogh في القرن الثامن عشر: إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال، وعض الكلاب المسعورة، ومدرَّة للبول والحيض وتفتت حصاة المثانة والكلى.

يقول ديسقوريدس: إن كزبرة البئر إذا شرب نفع من الربو واليرقان وعسر البول، ووجع الطحال، ويعقل البطن، وينفع من نهش الهوام والحيات. كما يدر الطمث، وينقي النفساء، ويقطع سيلان الدم، وينفع من وجع الصدر والرئة، ويخرج ما فيهما من الفضلات الغليظة اللزجة. كما يقول: إن كزبرة البئر تسهل المرة الصفراء التي في المعدة والأمعاء. وإذا عمل منها طلاء على داء الثعلبة أنبت الشعر. أما داود الأنطاكي فيقول في كزبرة البئر: «إن نبات الكزبرة ينبت في الآبار ومجاري المياه، ولا يختص بزمن معين، وهي علاج للسعال وضيق النفس والربو وأوجاع الصدر وعلاج الأورام والشقيقة، وتمنع سقوط الشعر. أما التركماني فيقول عن كزبرة البئر: «تحبس البطن وطبيخها ينفع من الربو واليرقان ووجع الطحال، وينفع من قراع الرأس ومن البواسير والقروح الرطبة ومن الجرب في العين». ويقول عاشور في كزبرة البئر: «إن النبات كان شائع الاستعمال عند العرب القدماء، وأن مُغلّى النبات يفيد في علاج الربو، كما أنه مدر للبول، ونجح استعمال النبات في علاج داء الثعلبة». أما بولس فيقول: «إن مستحلب الأوراق طارد للبلغم، ومهدئ، ولعلاج مختلف أمراض الصدر: كالبرد والالتهاب الرئوي. أما المغلّى المركز فمدر للطمث».

أما الطب الحديث فيقول: إن العشابين الغربيين يستخدمون كزبرة البئر لعلاج السعال والتهاب القصبات الهوائية المزمنة، والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. كما يستعمل كعلاج مضاد للتشنج، وقد أثبتت الدراسات فائدة كزبرة البئر كمقوية ومعرِّقة ومدرَّة للطمث، وطاردة جيدة للبلغم. طريقة الاستعمال هو أخذ ١.٥ جرام (ملعقة من مسحوق النبات) تضاف إلى ملء كوب ماء مُغلّى وتترك مدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب مرة واحدة في اليوم عند النوم.

يجب عدم استخدام كزبرة البئر من قبل النساء الحوامل. كما يجب تخزين النبات بعيداً عن الضوء والرطوبة.

لبن الإبل
Camel Milk

يعـد لبن الإبل الغذاء الرئيس للبدو في الصحراء، ويعدونه أفضل الألبان قاطبة؛ ويفضلونه طازجاً في معظم الحالات، ولبن الإبل يتدرج في فوائده وفي مكوناته، فالوراثة لها دور في ذلك ومرحلة الإدرار وعمر الناقة ونوع الطعام الذي تتغذى به وكذلك كمية الماء المتوفر للشرب.

المحتويات الكيميائية:

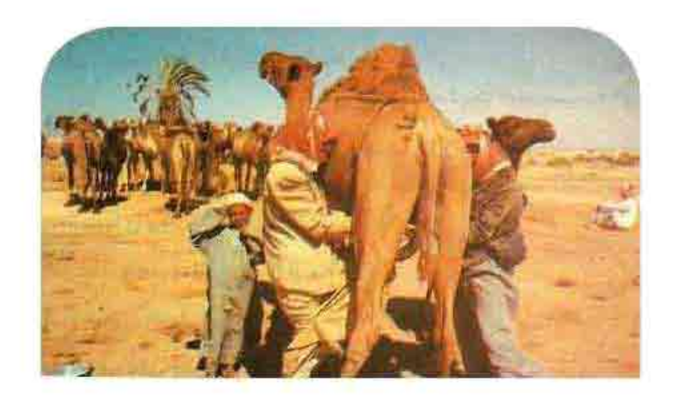
يعـد لبن الإبل قلويـاً، ولكن سرعان ما يصير حامضـاً إذا ترك مدة من الزمن، ويتفـاوت مذاقـه مـن شدة الحـلاوة إلى فاتـر ومالح، ويحتـوي لبن الإبـل على مواد بروتونية بنسبة ما بين ٢,٥ إلى ٤٪ ومواد صلبة ما بين ١٠ إلى ١٥٪ ودهون وبالأخص في أول مـدة الإدرار ما بين ٢ إلى ٣٪، ومـواد سكرية وبالأخص اللاكتوز ما بين ٣ إلى ٦٪. وكلوريـد الصوديـوم ما بـين ١٤ إلى ١٢٧٪. كما يحتوي على معـادن مثل الحديد والكالسيوم والفسفور وعلى فيتامينات مثل فيتامين ب٢ وَ ج.

الاستعمالات:

قبل الحديث عن استعمالات لبن الإبل دواءً سنعطي القارئ الكريم نبذة عن بعض أسماء لبن الإبل عند البدو الذين هم من أكثر الناس استعمالاً له، ويقول البدو: إن لبن الإبـل يدخل ولا يُدخل عليه؛ أي إنه يكفـي عن غيره من الأغذية التي لا حاجة لها بعد تناولهـم اللبن. ومن أمثال البدو في ألبان الإبل قولهم: «قرطوع يطرد الظمأ والجوع»، كمـا يقولون أيضاً عن اللبن: «المشبع المـروي المقيت» أي يغني عن الماء فيرويهم، وعن القوت فيشبعهم، وعندما يقدمون اللبن يقولون: «عطه در واكفه الشر».

والعرب قد استفادوا من لبن الإبل في علاج كثير من أمراضهم: كالجدري والجروح وأمراض الأسنان وأمراض الجهاز الهضمي ومقاومة السموم.

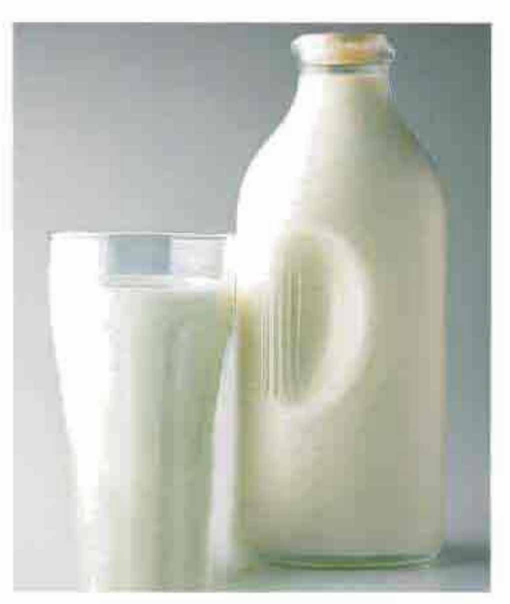
وأفضل لبن الإبل كعلاج اللبن بعد الولادة، بأربعين يوماً، وأفضله ما اشتد بياضه، وطاب ريحه، ولذ طعمه، وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة واعتدال قوامه في الرقة، وحُلِبَ من ناقة صحيحة معتدلة اللحم محمودة المرعى والمشرب.







وقـد ورد في الحديث الشريـف أهمية ألبان الإبل لدواء بعض الأمراض، فقد ورد **«أن أناسـاً أتـوا الرسـول ﷺ وكان بهـم سقـم، فبعثهم لذود له، ليشربـوا من ألبانها فصحوا»**، وتقول العرب للبن الإبل: الدواء.



ولـبن الإبـل محمـود، يولـد دماً جيـداً، ويرطـب البـدن اليابـس، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، ويشـرب اللـبن مـع السكـر، يحسـن اللون جداً ويصفي البشرة، وهو جيد لأمراض الصـدر، وبالأخص الرئة وهو جيد للمصابين بمرض السل.

وقد ورد لبن اللقاح جلاء وتليناً، وإدراراً وتفتيحاً للسـدد، وجيـداً للاستسقاء.وقد قال الرازي في لبن الإبل: «لبن اللقاح يشفي أوجاع الكبد وفساد المزاج».

وقال ابن سينا في كتاب القانون: «إن لبن النوق دواء نافع لما فيه من الجلاء برفق ومـا فيـه من خاصية، وأن هذا اللبن شديد المنفعة، فلـو أن إنساناً أقام عليه بدل الماء والطعـام شفي به، وقد جرب ذلك قـوم دفعوا إلى بلاد العرب فقادتهم الضرورة إلى ذلك فعفوا».

وينصـح المريض الذي يأخذ لـبن الإبل للعلاج أن يأخذه بالغـداة ولا يُدخل عليه شيئاً، ويجب عليه الراحة التامة بعد شربه، يعد لبن الإبل الطازج الحار أفضل شيء، لتنظيف الجهاز الهضمي ويعد أفضل المسهلات.

وهناك قصة حقيقية حدثت لأحد المرضى الذي كان يعاني من مرض في معدته، وراجـع كثيراً من الأطباء وكثيراً مـن المستشفيات، ولكنه لم يشف من مرضه. وأخيراً

ازدادت حالتـه سـوءاً لدرجة أنه لم يستطع المشي وأصبح مقعداً، وعندما رأى أن علته زادت طلـب مـن قريب له أن يأخذه إلى جدته التي تعيش في البادية من أجل أن يراها قبـل دنو الأجل، فما كان من قريبه إلا أن أخذه إلى جدته في البادية، فعندما شاهدته حزنـت حزنـاً شديداً لحالته، ولكنهـا تعلم علم اليقين أن لبن الإبـل علاج جيد لكثير مـن الأمراض، فحلبت له مـن ناقة جيدة، تتمتـع بصحة جيدة وتتغـذى من أعشاب الصحـراء، التي تحتوي على كثير من المواد الدوائية، وطلبت من ابن أخيها أن يأخذه بعيـداً عن بيت الشعر الـذي تقطنه، وأن يصنع له ظلاً بالقـرب من مسكنها، فأخذه إلى مـكان يبعـد عن منزلها نحو ٥٠ مـتراً، ونصب له ما يشبه الخيمـة وسقاه اللبن. وبعـد ساعـات شعر المريض بحركة غـير طبيعية في بطنه، وبدأ يشعـر بآلام مبرحة، ثـم بعد ذلك حـدث له إسهال شديد مصحوب بقطع غريبـة، ثم حلبت له مرة أخرى وسقتـه، وبدأ يشعـر بالأعراض نفسها وحدث له إسهال شديد، وفي المرة الثالثة سقته لبناً حامضاً من حليب الإبل فشربه، فتوقف الإسهال وتوقف الألم، وبدأ يشعر بالراحة والرغبـة في الأكل؛ مـع العلم أنـه مكث أيامـاً دون طعام، حيث كانـت شهيته للطعام معدومة، فخبزت له الجدة خبزاً مرموداً؛ أي وضعته داخل الجمر والرماد، ثم أعطته مع مرق طري جديد فأكله، وبدأ يشعر بالعافية والراحة، ومكث عند جدته حتى شفي تماماً، وعاد يزاول أعماله وحياته العادية وبالرغم من أنه قد فقد الأمل في العيش.



لسان الحمل
(Plantago Psyllium)

لسـان الحمل عبارة عن عشبة معمرة تنمـو برياً، يبلغ ارتفاعها نحو نصف متر، وهناك ثلاثة أنواع من هذا النبات: الأول يعرف بلسان الحمل السناني أو آذان الجدي، وهـو ذو أوراق قصيرة وأزهاره بيضاء بخيوط دقيقة بنفسجية اللون، وهو يشبه النوع الثـاني المعروف بلسان الحمل المتوسـط Plantago media ولكـن الأوراق طويلة قليلاً وعلـى شـكل حربة مخططـة تخطيطاً طولياً. أمـا النوع الثالث فيسمـى لسان الحمل الكبـير Plantago major، وهـو يمتاز عن النوعين السابقـين بأوراقه العريضة وساقه الطويلة وأزهاره الطويلة الصفراء أو الحمراء.



الموطن الأصلي للنبات: تنمو الأنواع الثلاثة في جنوب أوروبة وشمال إفريقية وآسية، بخاصة في الهند. كما تزرع على نطاق واسع لاستعمالها الطبي.

الجزء المستخدم من النبات: قشرة الثمرة والبذور. تحتوي مواد هلامية (أرابينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً، وأهم مكوناته لينوليك وحموض دهنية بلميتيه وأولييه بشكل أساسي ونشاء وكذلك جلوكوزيدات الأكيوبين.

الاستعمالات:

استخدم الفراعنة نبات لسان الحمل لعلاج حالات الملاريا والدوسنتاريا، وكان مُغلّى أوراق النبات يستعمل شراباً لعلاج سوء الهضم والإمساك ومضمضة ضد أمراض الفم. بينما استخدمت الأوراق على شكل ضمادات لعلاج الخراجات والقروح ولسع الحشرات.

قال ابن سينا: «ورقه قابض يمنع سيلان الدم، ونافع للدمامل المزمنة والطرية، جيد للأورام الحارة وحرق النار والقروح الخبيثة والمزمنة والجراحات العميقة. نافع لوجع الأذن وطبيخ أصله (جذوره) مضمضة لوجع الأسنان. عصارة ورقه لتسكين الأوجاع، إذا أمطرت عصارة ورقه في العين نفع الرمد. أصله وبذوره وورقه لعلاج سدد الكبد والكليتين. نافع لقروح الأمعاء والإسهال شراباً يوضع مع الملح على عضة الكلب».

وقال ابن البيطار: «النبات عبارة عن ضرب من المر، وأنفعه الأكبر في ورقه؛ فهو قابض جيد للأورام الحارة وحرق النار، جيد للحروق الخبيثة، ويضمد به داء الفيل».

أما داود الأنطاكي فقال: «بارد يابس في الثانية، ينفع من الرمد والسل والربو ونفث الدم وقروح الفم والرئة واللثة والطحال والكلى وحرقة البول، والنزف شراباً، والأورام طلاءً، والقروح ضماداً وذروراً، يلحم ويلئم الجروح، ويمنع الصرع وحرق النار وداء الفيل والحميات».

- يستعمل منقوع الأوراق والبذور شراباً بمعدل ثلاث ملاعق يومياً؛ وذلك لعلاج

السعال الديكي والربو وسوء الهضم واضطرابات الكبد وحرقان البول والملاريا والدسنتاريا.

- يستعمل منقوع مُغلّى الأوراق بنسبة ملعقة صغيرة من مسحوق الأوراق في كوب ماء مُغلّى، ويتناول الشخص ملعقة صغيرة كل ساعتين، وذلك للإقلاع عن التدخين.

- يستعمل مُغلّى الأوراق بنسبة ٢،١ ملعقة صغيرة لكل كوب ماء مُغلّى ويتناول المريض ٣ أكواب يومياً، وذلك لحالات الإسهال والضعف العام وتجلط الدم.

- تستعمل عجينة مسحوق الأوراق الطازجة أو الجافة على هيئة ضمادات لحالات الجروح ولسع الحشرات وعضة الكلب.

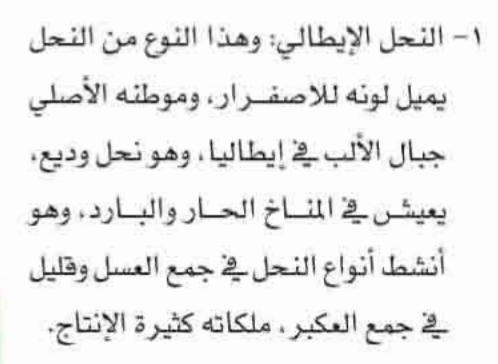


منتجات النحل
Bee Products

يرتبط العسل في ذهن الإنسان بالنحل، ويظن كثيرون أن النحل لا ينتج إلا العسل، مع العلم أن هناك منتجات هامة للنحل تستخدم في الغذاء والدواء.

مـا هي النحلـة ؟ النحلة حشرة تنتمـي إلى قسم مفصليات الأرجـل، ولها أنواع عديـدة: منها نحـل الخشب، ونحـل الأرض، والنحـل الطنان (وهـو ذو فائدة كبيرة في تلقيـح الأزهـار بسبب كبر حجـم جسمه، الذي يحمل حبوب اللقـاح من زهرة إلى زهرة)، والنحل الاستوائي وهو نحل ضخم الجسم، يبني عادة قرصاً كبيراً من الشمع في قمـم الأشجار الضخمة. وأهم الأنواع التي لها منتجات هامة في حياة الإنسان هي على النحو الآتي:





١- النحل الإيطالي: وهذا النوع من النحل يميل لونه للاصفـرار، وموطنه الأصلي جبال الألب في إيطاليا، وهو نحل وديع، يعيشـن في المنـاخ الحـار والبـارد، وهو أنشط أنواع النحل في جمع العسل وقليل في جمع العكبر، ملكاته كثيرة الإنتاج.

٢- النحـل القوقـازي: وهـذا يميـل لونـه للسنجابي، وهو نحل وديع، يتميز بجمع كميات كبيرة من العكبر.

٣- النحـل المصري: وهذا النوع يميل لونـه للاصفرار، لا يتحمل البرد وهو شرس أحيانـاً، وشغالاتـه صغيرة الحجم، وملكتـه وافرة الإنتاج، لـون شمعه أبيض، يجمع العكبر بكثرة.

٤- النحـل السوري: يميل لونه للاصفرار وموطنه الأصلـي سورية، وهو يشبه إلى حد ما الإيطالي، لكن شغالاته شرسة، وتدافع عن خليتها بعنف.

٥- النحل التونسي: وهو نوع شرس يتكاثر بسرعة، ويجمع العكبر بكثرة.

٦- النحل الألماني: لونه أسود شرس قليل الإنتاج وشغالاته كسولة.

والنحل من الحشـرات الاجتماعية التي تعيش في مجموعات، تتكون كل منها من الملكـة والشغالات والذكـور. والملكة لا تختلف كثيراً عن بقيـة النحل عند خروجها من البيضة، ولكن بإطعامها بالغذاء الملكي Royal Gilly الذي تنتجه وتصنعه الشغالات في غددها اللعابية، فيكبر حجمها بسرعة خيالية، وتبدأ بوضع بيضة كل دقيقة على مدار اليوم؛ ونظراً لغذائها الخاص فهي تستمر في التبييض مدة تصل إلى ٥ سنوات.

أمـا الشغالات فتقـوم بتنظيف الخلايا، وتغذيـة الملكة بإفرازها للغـذاء الملكي، وتغذيـة اليرقـات الغنية واليرقـات الملكية. والشغـالات تجمع رحيـق الأزهار وحبوب اللقـاح، ولتحديـد نوع الأزهار التي أعطت العسل، يتـم فحص قطرة من العسل تحت المجهـر لمعرفة نوعية حبوب اللقاح الموجودة فيـه، فإذا تبين أن نسبة حبوب اللقاح قد بلغت في هذا العسل ٥٠٪ لنوع نبات واحد من إجمالي حبوب اللقاح التي تحتويها فإننا ننسب هذا العسل إلى ذلك النبات.

وأهم أنواع العسل وصفاته حسب الدراسات الأوروبية هي:

١- عسـل الطلح أو السنط: له لون عنبري، وأصفر ذهبي، رائحته خفيفة، وطعمه شديد الحلاوة، وقوامه سائل.

٢- عسـل الخلنج: لونـه بني محمر، له رائحه قوية، طعمـه خاص ومميز، وقوامه لزج (شبه سائل).

٣- عسـل الكستناء (أبـو فروة): لونه بني غامق، رائحته قوية، طعمه مميز، يميل للمرارة، قوامه ثخين وأحياناً لزج.

٤- عسـل اليوكالبتوس: لونه عنبري، رائحته عطرية، ومذاقه لذيذ، كثيف القوام، دبق وحبيبي ناعم.

٥- عسـل البرتقـال: لونه عنـبري فاتح، له رائحـة خفيفة، وطعمـه لذيذ، وقوامه حبيبي.

٦- عسل طعاميل الجبل (حصى البان): لونه شاحب يميل للبياض، رائحته خفيفة ومستحبة، قوامه حبيبي.

٧- عسل الزيزفون: لونه أصفر شاحب، رائحته عطرية قوية، وطعمه لذيذ، وقوامه كثيف ودبق.

٨- عسل البرسيم: لونه أبيض، رائحته خفيفة ومستحبة، وقوامه حبيبي ناعم.

٩- عسل الزعتر البري: لونه عنبري خفيف، رائحته عطرية، طعمه عطري عذب، وقوامه كثيف ودبق.

١٠- عسل التنوب (الصنوبر الصغير): لونه بني مسود مشوب بلون أخضر غامق، رائحته عطرية، طعمه لذيذ، وقوامه سائل.

١١- عسل الزعرور البري: لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، طعمه حلو لذيذ، قوامه حبيبي ناعم.

١٢- عسل الخزامي: (نبات اللافاندر جيـت) يسميه أهل الشام: بنبات الخزامى مع أن نبات الخزامى في نجد يختلف تماماً عن نبات اللافاندر).

لونه عنبري خفيف، ورائحته عطرية، وقوامه دهني.

١٣- عسـل السدر: لونه يميل إلى السواد، رائحتـه خفيفة جداً، وطعمه حلو لذيذ، وقوامه سائل دبق.

وأفضل أنواع العسل هو الذي يجمعه النحل في فصل الربيع، ويليه العسل الذي يجمعه النحل في الصيف، وأردؤه عسل الشتاء. للعسل أسماء كثيرة منها الشهد: ويعني العسل المحنك ما دام لم يعصر من شمعه، والضرب ويطلق على العسل الأبيض الجامد، الذوب ويطلق على العسل الصافي الخالي من أي شوائب. رحيق النحل أي الصافي والخاص من انتاج النحل.

متى عرف الإنسان العسل ؟

تعود معرفة الإنسان للعسل إلى ما قبل التاريخ، وربما عرفه الإنسان منذ أن وجد على سطح الأرض، وأقدم الكتابات التي تحدثنا عن العسل تعود إلى ما قبل ثلاثة آلاف سنة قبل الميلاد، فقد وجد اسم العسل منقوشاً على بعض الآثار الفرعونية. كما وجدت مقادير من العسل في مقابر فرعونية، لم تفسد وإنما تغير لونها فقط إلى اللون الأسود. كما عثر على ملاعق في برميل عليها آثار العسل من أيام الفراعنة. عثر على جثة طفل مغمورة في إناء مملوء بالعسل، وذلك في هرم من أهرام الفراعنة بمصر، وذلك إن دل على شيء فإنما يدل على ما في العسل من أسرار عجيبة، جعلت جثة هذا الطفل لا تتعفن ولا تعطب خلال ٤٥٠٠ سنة؛ وذلك بأمر الله الذي أودع في العسل شفاء لمعظم الأمراض. كما يروى أن جثة الإسكندر الأكبر أرسلت إلى مقدونيا وهي مغمورة بالعسل. وكان الرومانيون واليونانيون يستعملون العسل لحفظ اللحوم.

لقد ورد ذكر العسل في التوراة في «الإصحاح الثالث والأربعين من سفر التكوين حين أراد إخوة يوسف الرجوع إلى مصر لشراء القمح وأخذ أخيهم بنيامين معهم، تلبية لطلب يوسف، فقال لهم أبوهم: «وأنزلوا للرجل هدية قليلة من البلسان وقليلاً من العسل». وسليمان بن داود –عليهما السلام– كان يأمر بالبحث عن العسل واستعماله.

وفي الأساطير الهندية القديمة «أن السماء منحت الحياة للناس في شكل نحلة تقف على زهرة اللوتس» فقد كان الهنود ينسبون إلى العسل كثيراً من المزايا الشافية

والمقوية، ويقولون: إنه الدواء الذي يهب السعادة للسعداء ويحفظ شبابهم، وأنه ترياق لكل السموم المعدنية والحيوانية والنباتية.

وفي اليونان القديم كان العسل يعد أغلى ما تنتجه الطبيعة، وكان الإغريق يظنون أن آلهتهم خالدة، لأنها طعمت عسل النحل. وقد اعترف عالم الرياضيات فيثاغورث بأنه عاش إلى التسعين من عمره في صحة كاملة وعافية تامة بفضل طعامه للعسل.

وقالت آل تورفيدا الطبيبة العالمة الهندية: إن حياة الإنسان يمكن إطالتها إذا حافظ الإنسان على وجبة أهمها العسل واللبن. لقد عاش العالم ديموقريتس مبتكر النظرية الذرية إلى ما بعد مائة العام، ولما سئل عن سبب ذلك قال: إني طعمت العسل مع الطعام، وأدهن بَشَرَتي بالزيت. وكان أبوقراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش من العمر ١٠٧ سنة، كان يأكل العسل باستمرار، وقد استعان به في طبه كعلاج لكثير من الأمراض، وقد قال: إن العسل مع غيره من الأغذية الأخرى يمنح الصحة. ولما سئل أحد المعمرين الرومانيين من ذوي السلطان عن السبب في صحته العقلية والجسمية حتى وقت سنه المتأخرة، حيث وصل إلى مائة عام، قال: العسل من الداخل والزيت من الخارج.

وماذا عن معرفة العرب للعسل ؟

لقد عرفت العرب النحل والعسل منذ أزمنة بعيدة، وتحدثوا عنهما في نثرهم وشعرهم، فقد وصفوا النحل نثراً كما يأتي: وكفى النحلة فضيلة ذات وجلالة صفات، أنها أوصي إليها، وأثني في الكتاب عليها. تعلم مساقط الأنواء وراء البيداء، فتقع هناك عن نورة عبقة وبهارة أنقة، وترتشف منها ما تحفظه رضاباً وتلفظه شراباً، وتتجافى بعداً منه عن أكرم مجتنى وأحكم مبتنى.

ووصفوه شعراً، فقالوا:

لله ريقة نحل ... رعى الربى والشعاب
وجاب أرضاً فأرضاً ... يغشى مصاباً مصاباً
حتى ارتوى من شفاء ... يحج منه رضابا
إن شئت كان طعاماً ... أو شئت كان شراباً

ولما جاء الإسلام ورد ذكر العسل في القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة.

التركيب الكيميائي للعسل:

يحتــوي العسل علـى مـاء وجلكـوز وفركتــوز وسكروز وأحماض أمينية (المكونة للبروتينــات) وأحماضـ دهنيــة، التي تساعد علــى امتصاص بعضـ الفيتامينات في القنــاة المعوية. ومعادن مثـل الكالسيوم والفسفور والبوتاسيـوم والصوديوم والحديد والمنجنيـز والنحاس. ومن المعـروف أن معدني الكالسيوم والفوسفـور يساعدان على تكويـن وتقويــة العظام والأسنــان. والبوتاسيوم والصوديوم والكالسيـوم تساعد على تنظيم حركة الأعصــاب والعضلات. أما الحديد فله دور كبير في تكوين هيموجلوبين الـدم؛ حيـث إن نقصه يـؤدي إلى الإصابة بفقـر الدم. كما يحتـوي العسل على كثير مـن الفيتامينات مثل ج ومجموعة فيتامين ب المركب، وتتركز أهمية هذه الفيتامينات في مساعـدة الجسم على تصنيع البروتينات والهرمونات والأغشية الداخلية للأوعية الدمويــة والوقايــة من الكثير من الأمراض. كما يحتـوي على ب١، ب٢ بالإضافة إلى الأحماض العضوية والأنزيمــات وبالأخص أنزيم الأنفيرتيز الذي يساعد على تحويل السكـروز إلى مادتي الجلوكوز والفركتوز اللذيــن يسهل امتصاص هضمهما، وكذلك أنــزيم الأميليز وأنــزيم اللايزوزايم وزيوت طيارة، كما يحتـوي العسل على دكسترين وشمع وحبيبات لقاح وحمض الفورميك.

الغذاء الملكي Royal Gilly:

تفــرز الغذاء الملكــي غدد خاصة عند الشغالات الفتية، اعتبــاراً من اليوم الثالث مــن عمرها وحتى اليوم الحادي عشر، ثم تضمر هــذه الغدد وتتوقف عن الإفراز. إن الغدد التي تفرز الغذاء الملكي في الغدد اللعابية الجبهية، التي تسمى الغدد البلعومية، وهي تتواضع مصفوفة على ناحيتي الرأس، وتصب مفرزاتها في فم الشغالة عبر قناة دقيقــة، ويستعمــل النحل هذا الإفراز لتغذيــة الملكة وصغار اليرقــات، ويسمى الغذاء الملكي بالفالوذج الملكي. وللغذاء الملكي ألوان تختلف حسب فصول السنة، حيث يتدرج لونه مــن الأبيض الفاتح إلى الكريمي الغامق. والغذاء الملكي يخزن في درجات حرارة منخفضة، لا تزيد عن ١٠ درجات مئوية، ويبقى محتفظاً بمواصفاته مدةثمانية عشر شهراً بعد جنيه دون أن يطرأ عليه أي تغيير.

التركيب الكيميائي للغذاء الملكي:

يتركب الغذاء الملكي من نحو ٦٦٪ ماء، ١٤٪ سكريات، ١١٪ بروتينات، ٦٪ دهون، ١٪ مركبات مختلفة مثل الفيتامينات والمعادن والهرمونات ومضادات حيوية وطعم الغذاء الملكي حامضي، حيث درجة الحموضة فيه ٤، وله رائحة قوية تشبه رائحة الفينول.

حبيبات اللقاح Pollen grains

حبيبات اللقاح هي أحد منتجات النحل، وهي لقاح الأزهار يجمعها النحل من أزهار النباتات والأشجار، كما يجني الرحيق، ويقوم النحل بتشكيلها على شكل قطع صغيرة بعد أن يبللها بالعسل لغرض حماية حبوب اللقاح من الفساد، ويقوم بعد هذه العملية بوضعه في كيس خلفي يسمى سلة اللقاح عند أرجله الخلفية، ويذهب بها إلى الخلية.

ولحبوب اللقاح أهمية في بناء خلية، حيث يعتمد عليه النحل اعتماداً كبيراً في تغذية اليرقات، ونقصه يؤدي إلى عدم تمكن النحل من مزاولة عمله بالخلية بهمة ونشاط، حيث تتوقف الملكة عن وضع البيض. ولا غرابة إذا عرفنا أن معظم المحاصيل الزراعية التي تحتاج إلى تلقيح. يعود الفضل في ذلك إلى النحل، بل إن بعض المزارعين يضعون خلايا النحل في مزارعهم ويعتمدون على النحل اعتماداً كلياً في عملية التلقيح حيث يزيد الإنتاج بشكل جيد.

المكونات الكيميائية لحبوب اللقاح:

تحتوي حبوب اللقاح على نسبة عالية من البروتينات تتراوح ما بين ١٥ - ٣٣٪ وتتكون من أحماض أمينية مهمة، وأهمها الليزين Lysin والتربتوفان Tryptophane والأرجنين Arginine والسيستين Cystine والتيروزين Tyrosine والليوسين Leucine والميثونين Methionien. وتحتوي على سكريات بنسبة تقدر بنحو ٣٧٪ ومن أهم مكوناتها النشاء واللاكتوز، وكذلك دهون بنسبة ١٥٪ وماء بنسبة ما بين ٥ - ١٥٪. كما تحتوي على أنزيمات وعدد كبير من الفيتامينات وأملاح معدنية وأنزيمات ومضادات حيوية ومواد صباغية.

شمع العسل Wax:

عندمـا تنتهـي الشغالات من تغذيـة اليرقات في اليوم الحـادي عشر من عمرها فإنهـا تبدأ بتصنيـع الشمع، وتستمر في ذلـك حتى اليوم الحـادي والعشرين، وذلك دون أن تغـادر الخليـة، ثـم تبدأ طيرانها لجمـع الرحيق. تفرز غـدد الشمع التي تقع على الوجه السفلي لبطن النحلة بين حلقات بطنها الأربع الأخيرة، مادة الشمع، وهذه تنضج وتجـف وتتصلب على هيئة قشور، تظهر على جراب خاص موجود في الحلقات الأربع المذكورة، فتجمعها النحلة بفصلها عن جسمها بوساطة ملاقط أرجلها الخلفية، ثـم تقوم بهرسها وعجنها قبل استعمالهـا في صنع الإطارات الشمعية في الخلية وبناء الخراريب (العيون السداسية) بطريقة فنية منظمة بشكل مذهل.

التركيب الكيميائي لشمع النحل:

لكـي يصنـع النحـل كيلو جرام مـن الشمع فإنـه يحتاج إلى استهـلاك ما بين ٧ إلى ١٠ كيلـو جـرام من العسل، ويكون الشمع حديث الصنـع أبيض اللون، يتحول إلى الأصفر ثم البني الغامق. يتركب الشمع من أحماض دهنية وهيدروكسولية وهيدرات الكربـون، وغيرها وفي أغلب الأحيان يكـون مشوباً بنحو ٥٪ من حبوب اللقاح والعكبر ومواد أخرى، بمعنى أنه نادراً ما يكون نقياً.

العكبر Propolis

العكبر عبارة عن مادة راتنجية صمغية، تجمعها الشغالات من براعم ولحاء بعض أنواع الأشجار: كالحور والصفصاف والدردار والصنوبر والبلوط وغيرها. تستخلص النحلـة العكـبر من براعم ولحـاء الأشجار بوساطـة فكها، ثم تنقلـه بوساطة أرجلها الأماميـة والوسطى إلى سلال موجودة على زوج أرجلها الخلفية، وتستمر في فعل ذلك حتـى تمتلئ تلك السـلال بالعكبر، ثم تطير به إلى الخلية، فـإذا كانت درجة الحرارة منخفضـة نسبيـاً، فـإن العكبر يكون صلباً بحيـث لا يمكن تفريقـه إلا بعد مرور بعض الوقـت، والنحلة في داخل الخليـة التي تكون حرارتها مناسبة لذلك، ثم تستخرجه من سـلال أرجلها، وتمزجه بلعابها الغني بالأنزيمات. يجمع النحل العكبر في بداية موسم الربيع في الوقت الذي يجمع فيه حبوب اللقاح، ثم يتوقف عن جمعه حتى موسم آخر.

يختلف العكبر في خصائصه باختلاف مصدره، ولذلك فمن المفيد في أثناء استعماله كعلاج استخدام عكبر متعدد المصادر ذي خواص متكاملة.

يستخدم النحل العكبر للأغراض الآتية :

١- سد الشقوق الموجودة في جدران وسقف وأرض الخلية، لتأمين عزلها عن المحيط الخارجي.

٢- دعم بنية الإطارات ولصقها مع بعض.

٣- عند بداية فصل الشتاء يقوم النحل مستعملاً العكبر بتضييق فتحة الخلية، لمنع تسرب البرد إلى الداخل.

٤- ينشر النحل خلف فتحة الخلية تحصينات مهمة جداً من العكبر، لمكافحة الحيوانات الكبيرة نسبياً التي تحاول الدخول إلى الخلية.

٥- يستعمل كمضاد حيوي، وذلك بتغطية جدران الخلية به وطلاء جدران الحاضنة من الداخل بطبقة رقيقة منه منعاً لأي إصابة.

محتويات العكبر الكيميائية :

لقد تبين أن العكبر يحتوي أكثر من عشرين مركباً، حيث يحتوي على ٥٥٪ مواد راتنجية، ٣٠٪ شمع، ٢٠٪ صمغ، ٥٪ حبوب لقاح، ١٠٪زيوت ومركبات متنوعة وشوائب ومضادات حيوية.

وللعكبر ألوان مختلفة، تتباين حسب مصدره، فمنه البني والأصفر والأسود، وبعضه يميل إلى الأخضر والأحمر. وله رائحة عطرية قوية مميزة، تجمع بين رائحة الراتنج والشمع والعسل وحبوب اللقاح.

سم النحل: يفرز سم النحل جهاز خاص يتمركز في الحلقة الأخيرة من بطن النحلة الشغالة، وكذلك للملكة جهاز سمي بأبرة للسع، ولكنها لا تلسع إلا ملكة أخرى. أما الذكور فليس لها غدد سامة.

يتكـون الجهـاز السمـي للنحلـة مـن غدتين وكيس السم وإبـرة اللسع. تفرز إحدى الغدتين سائلاً قلوياً، وتفرز الأخرى سائلاً حمضياً، وتتصـلان بوساطـة قنـاة خاصـة بكيس صغـير يدعـى كيـس السـم، أمـا الإبرة، المعروفـة بآلة اللسـع فتتألف مـن غمد ينتهي بكلاليـب مدببة، وعند اللسع تبقـى الإبرة عالقة مكان اللسع بوساطة الكلاليب.

سم النحل عبارة عن سائل عديم اللون، طعمه مر وشديد الحموضة، وله تأثيرات متفاوتة على الأشخاص الملسوعين، فمنهم من يتأثر به قليلاً، ومنهم من يحدث عنده حساسيـة شديدة يصاحبها تـورم وتشنجات، مع وذمة في الرئـة وصعوبة في التنفس وانحلال الدم وكريات حمر، وربما تحدث صدمة.

تركيب سم النحل:

يتركـب سم النحل من حمض كلـور الماء وحمض الخل وحمض الفوسفور واليتين والهستامين والأبامين والميتولين والسيستين وغيرها وهي ذات تفاعل حمضي.

لعلاج لسعة النحل: لا بد من اتباع الخطوات الآتية:

١- تـترك النحلة عادة إبرتها التي لسعـت بها في مكان اللسع تحت الجلد، ولذلك يجـب إزالـة هذه الإبرة بوساطـة ملقاط خاص، ويجب أن يتـم ذلك بالسرعة الممكنة وبهدوء بالغ، وذلك لكي لا يتسرب مزيد من السم إلى جسم الملسوع.

٢- يدهن مكان اللسعة بعصير بصل أو ثوم أو خل.

٣- الامتناع نهائياً عن فرك مكان السعة.

٤- إذا كان الملسـوع لديه حساسية مفرطة تجاه سـم النحل، فيجب نقله فوراً إلى المستشفـى، خاصة إذا كان قد تعرض للسعة سابقـة، وأبدى حساسية مفرطة في حينه.

استعمالات منتجات النحل:

أولاً: العسل:

للعسل فوائد كثيرة، فما ورد في القرآن الكريم والأحاديث الشريفة تذكرنا أن العسل فيه شفاء ومن أهم تأثيرات العسل ما يأتي:

١- علاج الإمساك: حيث يؤخذ كوب من اللبن البارد، ويذاب فيه ملعقة كبيرة من العسل؛ ثم يشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء عند النوم فيزول الإمساك.

٢- علاج الإسهال: إن حديث الرسول ﷺ يذكرنا دوماً بعظم فوائد العسل، فذلك الرجل الذي جاء إلى الرسول ﷺ. وقال له: «**إن أخي استطلق بطنه، فأمره الرسول ﷺ بأن يسقيه عسلاً**» فسقاه أربع مرات وشفي من الإسهال.

٣- علاج قرحة المعدة والاثنى عشر: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق قشور الموز المجففة، وتضاف إلى ملء ملعقة كبيرة من العسل، ثم تمزج مع نصف كوب حليب، ويؤخذ مرة في الصباح وأخرى في المساء مدة شهر.

٤- للأمراض الصدرية: يمزج ملء ملعقة من عصير الفجل مع ملء ملعقة من العسل، وتمزجان مع ملء كوب ماء دافئ، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٥- لعلاج الربو: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل وملء ملعقة سكنجبين، وملء ملعقة من خل بصل العنصل، وتمزج جيداً مع العسل، ثم يمزج الجميع في ملء كوب ماء ويذاب جيداً، ثم يشرب على الريق يومياً مدة أربعة أسابيع.

٦- علاج عضلات القلب والرعشة: يشرب على الريق يومياً كوب من الماء البارد محلى بملعقتين من العسل، ويستمر ذلك مدة أسبوع.

٧- علاج الروماتزم: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج به ربع ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملء كوب ماء دافئ، ثم يضاف بضع

نقـاط من زيت الزيتون والكافور، وتمزج جيـداً وتشرب قبل النوم. كما يمكن علاج مكان الألم بلسع النحل أو حقن سم النحل في مكان الألم.

٨- عـلاج الاستسقاء: يؤخذ ملء ملعقة من اللبان الذكر ويغلي مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويضاف له ملعقة كبيرة من العسل ويشرب مرة على الريق وأخرى في المساء يومياً. ويمنع المريض من طعام اللحوم، ويعتمد في غذائه على الشوفان وخبز القمح والعسل، وذلك مدة ثلاثة أيام.

٩- علاج حصوات الكلى: يؤخذ ورق الخباز البري قدر ملعقة بعد تنظيفه، ويضاف إلى مـلء كوب ماء مُغلّى، ثم يضاف إليـه ملء ملعقة عسل كبيرة وملعقة زيت زيتـون وبعد ١٥ دقيقة يصفى ويشرب مرة واحدة عند الشعور بالمغص الكلوي ويستمر عليه مدة أسبوع.

١٠- لعلاج مشـكلات الكبد: يؤخذ ملء ملعقة صغيرة مـن مسحوق لحاء البلوط ويعجن مع ملء فنجان قهوة عسل ويلعق على الريق يومياً ومدة شهر.

١١- لتسهيـل الـولادة: عندما تبدأ المـرأة في الطلق تتناول مـلء فنجان قهوة من العسل، حيث تسهل عملية الولادة.

١٢- لطرد السموم من جسم الإنسان: يؤخذ ملء فنجان قهوة من العسل، ويمزج معه ملء ملعقة طعام من زيت السمسم، ويشرب صباحاً ومساءً.

١٣- لمنـع الأرق: يؤخـذ ملء كوب من الحليـب الدافئ، ويضاف إليـه ملء ملعقة طعام عسل، ويمزج جيداً ثم يشرب قبل النوم.

١٤- لعـلاج مرض التراخوما: يكتحـل بالعسل الطبيعي مـرة في الصباح وأخرى عند النوم مع تناول ملعقة عسل يومياً.

١٥- لتخفيـف حموضة المعدة: يؤخذ فص ثوم بعد تقشيره ويقطع ويوضع في ملء كوب حليب، ثم يضاف إليه ملء ملعقة عسل مرة واحدة في اليوم ومدة خمسة أيام.

١٦- لعــلاج رائحة الفم الكريهــة: يؤخذ ملعقتان من العسل وتــذاب في ماء مُغلّى على نار هادئة حتى يظهر البخار، ثم يقوم الشخص ويستنشق البخار وتكرر هذه الجلسة عدة مرات مع استمرارية مضغ الشمع.

١٧- للقضاء على الثآليل: تسحق ملء ملعقة صغيرة من الحبة السوداء وتخلط مع ملعقة عسل طبيعي وتوضع على الثآليل وتغطى بلاصق بمعدل مرة واحدة في اليوم ويكرر العمل مدة أسبوع وبعدها سوف تتساقط واحداً تلو الآخر.

١٨- الغرغرينــا والقروح المتعفنة: يؤخذ ملء فنجان من زيت كبد الحوت وفنجان مــن العسل وملء ملعقــة طعام من مسحوق المر وتمزج جيــداً ثم توضع على الغرغرينــا أو الجروح المتعفنة بعد تنظيف المــكان بمطهر، ثم يغطى بشاش وتكرر هذه العملية يومياً.

ثانياً: استعمالات الغذاء الملكي:

١- لعــلاج العقم عند الرجال: يؤخذ مقــدار ٥٠ ملليجرام من الخراريب مباشرة وتوضــع فوق اللسان وتترك للامتصاص، ثــم يشرب بعده ملء كوب من حليب البقر، ويستمر على ذلك مدة شهر يومياً، حيث يفيد في تنشيط الغدة الجنسية وعلاج الضعف الجنسي.

٢- لإعادة الخلايا التالفة: يؤخذ مقدار ٥٠ ملليجرام فور استخراجه من الخراريب ويوضــع علــى اللسان؛ حيث يمتص ويكــرر ذلك يومياً مدة أسبــوع. وتستخدم الجرعــة نفسها في حالات ارتفاع الكوليســترول وارتفاع ضغط الدم وكذلك في الحــالات العصبية والنفسية. كما يفيد في عــلاج كثير من أمراض الشيخوخة وفقر الدم الشيخوخي.

٣- تسهيل عملية الأيض في جسم الإنسان: يمزج الغذاء الملكي بنسبة ٣٪ مع العسل ويؤخذ ملء ملعقة صغيرة يومياً، حيث تزداد قــوة الإنســان ونشاطه، ويصبــح أكثر تحمــلاً للإجهاد، ويساعد على وقاية الجسم من الإصابات الجرثومية.

ثالثاً: حبوب لقاح النحل:

يستعمـل حبـوب اللقاح على نطـاق واسـع، حيث تعمـل مقوياً، وتنشـط الجسم، وتزيد من مناعته ضد الجراثيم، تزيد الشهية للطعام، تعيد التوازن في عملية الأيض بالجسم، تفيد الناقهين والمتعبين والمصابين بالتسمم، تفيد في حالات الإرهاق الفكري والعصبـي، وتحسن المزاج، ويصبح الإنسان أقـل عصبية، تنظم عمل الأمعاء وتشفي من الإمساك، تفيد في أمراض البروستاتا.

والجرعـة لـكل التأثيرات السابقة هي مـلء ملعقة طعام صباحـاً وأخرى مساءً. ويفضـل أن تتـم المعالجة بحبـوب اللقاح مرتـين في السنـة، الأولى في بداية الخريف والثانية في بداية الربيع وأن تستمر كل معالجة مدةشهر.

رابعاً: شمع النحل:

يمضـغ شمـع النحل لعـلاج حالات مرضيـة عديدة مثـل التهاب الجيـوب الأنفية المزمـن، وأمراض اللثـة، وحالات الربو، والزكام، والتهـاب القصيبات، والطريقة أن توضـع قطعة من الشمـع في الفم وتمضغ بهدوء مـدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثم ترمى، ويكرر ذلك ٤ - ٦ مرات كل يوم أو أكثر، ويستمر فعل ذلك لحين الشفاء.

خامساً: العكبر Propolis:

١- علاج الجروح والحروق: يمزج مقدار ١٥ جراماً من العكبر مع ١٠٠ جرام من الفازلـين، ويدهـن به الجروح أو الحروق الجلدية صباحـاً ومساءً ويكرر يومياً حتى الشفاء.

٢- علاج التهابات اللثة والحنجرة واللوزتين والبلعوم والقصبات الهوائية والرئتين، إضافـة إلى التهـاب الجيـوب الأنفيـة والـزكام والأنفلونـزا، والتهـاب القولون والقرحـة المعديـة، والتهـاب المثانة والتهـاب الكلـى والبروستاتـا. يؤخذ لعلاج الأمراض السابقة جرام واحد من العكبر ويوضع في الفم لكي يترطب باللعاب، ثـم يمضغ بهدوء مدة نصف ساعة ثم يبلع مع قليل من الماء، ويستمر الاستعمال مدة ثلاثة أيام متتالية. أما في الحالات المزمنة فيستمر العلاج مدة ٢٠ يوماً.

سادساً: سم النحل:

بدأت قصة العلاج بسم النحل عندما أصيب طبيبٌ نمساويٌ اسمه د. ترنش بالحمى الروماتزمية، وأثناء مرضه تعرض للسع عدة نحلات فشفي على إثر ذلك من مرضه، فلفتت نظره تلك الظاهرة، فبدأ يعالج مرضاه بلسع النحل، وقد ذكر أنه عالج ١٧٣ مريضاً مصابين بالروماتزم بلسع النحل، فشفوا جميعاً. وهناك قصة أخرى أن طالباً كان يجري دراسة على النحل للحصول على درجة الماجستير، وكان مصاباً بالصدفية منذ ست سنوات دون أن يجد علاجاً وتعرض للسع النحل فتماثل للشفاء.

ومن أهم التأثيرات لسم النحل أنه يمنع تخثر الدم، ويحرّض الجسم على إفراز هرمون الكورتيزون، وهو أكثر مضادات الالتهابات الروماتزمية. كما أنه يزيد مناعة الأجسام ضد الأمراض.

وطريقة العلاج بسم النحل باستخدام طرق اللسع، توضع النحلة على المكان المصاب من جسم المريض، وتحرّض حتى تلسعه، ويبدأ العلاج بلسعة واحدة في اليوم الأول، ثم بلسعة نحلتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث لسعات في اليوم الثالث، وهكذا حتى تصل عدد لسعات النحل إلى عشر لسعات في اليوم العاشر، وعندها تنتهي مدة المعالجة الأولى بخمسة وخمسين لسعة. ثم يستريح المريض مدة ٥ أيام، ويكرر لسع النحل بمعدل ثلاث لسعات كل يوم ومدة ٥٠ يوماً أي ١٥٠ لسعة.

يوجد حالياً في الصيدليات مستحضرات جرى تحضيرها من النحل، وتباع بشكل حقن، وتحقن تحت الجلد في موضع الألم.

غش العسل:

يغش العسل عادة من قبل ضعفاء النفوس بالسكر وبدقيق البر المُحَمّص ويكشف بوساطة الكحول، حيث لا يترسب فيه كما يغش بالدقيق غير المحمص وبالنشاء ويكشف بعدم ذوبانه في الماء البارد، ويكتسب اللون الأزرق إذا أضيف إليه محلول اليود. كما يغش العسل بالسكر والمولاس وعسل القصب أو بالسائل الحلو المستخلص من أشجار القيقب الكندية، الذي يباع في علب لاستعماله بديلاً للعسل في فطائر البان كيك.

يمكـن كشـف العسـل المغشوش مخبرياً حيث يلاحـظ نسبة المـاء، وكذلك نسبة حبوب اللقاح ونسبة السكروز.

ويمكـن الكشف شعبياً عن غش العسل حيث توضع نقطة من العسل على ورقة ثم تحرق فإذا انحرقت الورقة وكذلك نقطة العسل دل ذلك على أن العسل مغشوش، وإذا احترقـت الورقة، عدا نقطة العسل وقطعة الورق الموضوع عليها النقطة؛ فإن هذا يدل علـى نقاوته وعدم غشه، كما يمكن رمي قطرة على رمل ناعم أو رماد ثم تحمل، فإذا لم يلتصق بها أي رمل أو رماد فهو نقي.



نفل الماء
Bogbean

نفـل المـاء يسمى أيضاً فصة الماء، يتراوح ارتفاعه ما بين ٢٠ وَ ٤٠سم، وهو نبات معمـر مائي الساق كبير ومداد مغمور تحـت سطح الماء، يحمل أوراقاً حرشفية وبقايا ليفيـة مـن أعضـاء سبق أن سقطـت. يمتد السـاق في مقاطـع. الأوراق كبيرة ثلاثية الوريقات، لها سويقات طويلة وأغماد، الأزهار بيضاء وردية تنتظم في عنقود منتصب على شمراخ. الثمرة علبة.



وطعم النبات حريف. إذا ما رأيت نبات نفل الماء مرة واحدة، يصبح من الصعب بعدها أن تنساه أو تخلط بينه وبين نبات آخر. له فروع مزهرة رائعة الجمال.

يعرف النبات علمياً باسم Menyanthes trifoliate من الفصيلة النفلية Menyanthaceae.

الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية وأمريكة، ويوجد في المياه العذبة الضحلة.

الأجزاء المستعملة من النبات: الأوراق.

المحتويات الكيميائية للأوراق:

تحتوي على جلوكوزيدات أريدويديه وجلوكوزيدات الفلافونول وكومارينات وأحماض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض العفص وقلويدات البيرولوزيدين ولكنها بنسبة قليلة جداً.

الاستعمالات:

استخدم نفل الماء منذ آلاف السنين علاجاً شعبياً للروماتزم والتهاب المفاصل. كما استخدم لعلاج احتباس السوائل في الجسم والجرب والحمى.

ونفل الماء عشب مرموق يفتح الشهية، وينبه العصارات الهضمية، ويستخدم على نطاق واسع لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبالأخص عند وجود انزعاج بطني. كما أن نفل الماء يساعد على زيادة الوزن.

كما أنه علاج فاعل للروماتزم والتهاب المفاصل. لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو القولون.

كما أنه يستعمل لعلاج مرض الآسقربوط ومنظم للطمث، وهناك مثل يقول: إن كوباً يومياً من نفل الماء يمكن أن يطيل الحياة.

الجرعة: يؤخذ ملء ملعقة من مجروش الأوراق الجافة، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلّى، وتترك مدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، وهذا لسوء الهضم وفقر الدم والاضطرابات النفسية واضطرابات الدورة الشهرية في سن الإياس.



نفل المروج
Red clover

النفـل الأرجـواني أو نفل المروج من النباتات المعمرة، التـي يبلغ ارتفاعها نصف مـتر. أوراقـه مؤلفة من ثلاث وريقـات، أزهاره حمراء إلى إرجوانيـة على شكل كرة، وذات نكهـة ممتعـة، ويمكـن أكلها، وتحتوي على عـدة أزهار صغـيرة. يعرف النبات علمياً باسم Trifolium Pratense من الفصيلة البقولية Leguminosue.



الموطن الأصلي للنبات: أوروبة وآسية، وقد وطن في أمريكة الشمالية وأسترالية.

الجـزء المستخدم من النبـات رؤيسات الأزهـار، التي تحتوي علـى فلافونيدات وأحماض فينولية مثـل حمض الساليسيليـك، وكذلك يحتوي على زيـت طيار يشمل ساليسيـلات الميثيل وكحول البنزيـل. كما تحتوي على ستيوستـيرول ونشاء وحموض دهنية. والفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للإستروجين.

الاستعمالات:

يعـد نبات نفل المروج أحد أقدم المنتجات الزراعية في العالم، فقد كان يزرع منذ عصور ما قبل التاريخ، وكانوا يستخدمون أزهاره التي على شكل الكرة وأوراقه المركبة ثلاث وريقات منذ الاستخدام الطويل العهد للأعشاب الطبية. عبر مئة عام الماضية، امتدحـت المزايا العلاجية لهذا النبات في علاج السرطـان، بالمقابل يعلن العديد من الأطبـاء المعاصرين بـأن النفل لا يؤدي إلى أي تحسن في وضـع المصابين بالسرطان. مـع ذلك فقد كشفت بعض الدراسات أن من الممكن أن يكون لهذا النبات بعض الآثار المضـادة للأورام. كما لعب هذا النبات دوراً في الزراعة قديماً جداً، تميز أيضاً بكونه استمر مدة طويلة من التاريخ كرمز ديني، فقد بجّله الأغريق والرومان القدماء وكذلك الشعوب السلتية في إيرلندا قبل اعتناق المسيحية. كان المسيحيون الأوائل ينسبونه إلى الثالـوث المقدس، وذهب بعضهـم إلى القول: إن النفل كان النمـوذج الذي يرمز إلى إيرلنـدا، النفل استخدم ورق النفل كأحـد النماذج الأربعة في ورق اللعب. في العصور الوسطى كانوا يستخدمون النفل لمكافحة أعمال السحر، أما في الشرق الأقصى فكان العشابون يستخدمونه بشكل أكثر عملية وواقعية.

كان الأطبـاء الصينيون التقليديون قـد استخدموه لمدد طويلة طارداً للبلغم. كما أوصـى الأطباء الشعبيون الروس به لمعالجة الربو، وفي حضـارات أخرى كان الناس يستعملونه كعلاج خارجياً لمكافحة أمراض البَشَرَة والعيون، واستخدم عن طريق الفم مـدراً للبول وذلك علاجاً لاحتباس الماء، إضافـة إلى وصفة مهدئاً ومضاداً للالتهاب ودواء للسعال وعلاجاً للسرطان. منذ نهاية القرن التاسع وحتى بداية القرن العشرين كان النفـل البنفسجـي يشكل العنصر الأساسي للعديد مـن المستحضرات الصيدلية المعروفـة باسم «مركبات النفـل»، وكان أشهر هذه المركبات مستحضراً صنعته شركة

ويليام ميريل، وهو عبارة عن مزيج من النفل وعدة نباتات أخرى، كان صانعو تلك المركبات يدعون أنه مقوي ويفيد في معالجة الأمراض الجلدية والسفلس والسل (سل الغدد اللمفاوية) وفي عام ١٩١٢م انتقد مجلس الصيدلة والكيمياء للجمعية الطبية الأمريكية مركبات النفل بهذه العبارات «لا نملك أي معلومات تؤكد أن هذه المركبات تتمتع بمزايا علاجية». لقد استخدمت هذه النبتة علاجاً لسرطان الثدي، وكان يوضع مُغلّى مركز على موقع الورم لحثه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

عندما قام باحثو المعهد الوطني للسرطان بدراسات مخبرية على السرطان سمحت باستنتاج أن نفل المروج يحتوي على أربعة عناصر مضادة للأورام، وخاصة مادة الدياديزين ومادة الجبينستين. يحتوي هذا النبات على كمية عالية من مادة التوكوفيرول وهو من المواد المضادة للأكسدة، وعلى نوع من فيتامين هـ أثبتت فاعلية في الوقاية من أورام الثدي لدى الحيوانات. لا تزال هذه الاكتشافات في مراحلها الأولية، وعلينا عدم استخدام هذا النبات في علاج السرطان.

تشير بعض الدراسات إلى أن نفل المروج الذي يؤخذ بكميات كبيرة له أثر أستريجوني لا يمكن إهماله؛ الأمر الذي يعني أنه يمكن أن يخفف بعض أعراض سن اليأس، على على الرغم من أن النساء اللواتي يتناولن جرعات إضافيةً من الإستروجين عليهن أولاً استشارة الطبيب. يوجد مستحضر مقنن متوافر في مخازن الأغذية الصحية على شكل كبسولات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة هامة:

يجب عدم استخدام هذا النبات من قبل الحوامل والمرضعات والأطفال تحت سن السادسة من العمر، وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، وكذلك الأشخاص المصابين بتخثر الدم، والمصابين بأمراض القلب والتهاب الأوعية الدموية. كذلك على الأشخاص الذين سبق أن أصيبوا ببعض الحوادث الوعائية الدماغية. لا يجب أن يستهلك هذا النبات لأغراض علاجية إلا بعد موافقة الطبيب. وعليكم استشارة الطبيب في حالة حدوث أعراض غير مرغوبة أو إذا استمرت الأعراض المرضية بعد أسبوعين من استعماله.



هندي شعير
myrobolanus

هنــدي شعير عبارة عــن شجيرة معمرة، يصل ارتفاعهــا إلى نحو ٣ أمتار، ذات أوراق مفصصــة ومتبادلــة، أزهارها صغيرة خضراء. الثمــار تشبه إلى حد ما، بذور ثمــرة الزيتــون، أو الزبيب الأسود، ولكن بعض ثماره متطــاول نوعاً ما، والثمرة عليها خدود مجعدة صلبة جداً. للثمرة نواة ذات شكل بيضاوي، له ثلاث قشور تغلفه. وثمرة الهندي شعير يكون لونها أسودَ مائلاً إلى البني الغامق.



يعرف النبات علمياً باسم Myrobolanus indicus.

الموطن الأصلي للنبات: هو الهند.

الجزء المستخدم من النبات: الثمار الناضجة الجافة.

المحتويات الكيميائية:

تحتوي ثمار الهندي شعير على مواد مرة وهلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية.

الاستعمالات:

لقد قال الأطباء القدامى: «الهندي شعير يستخدم في علاج حالات اضطرابات الأمعاء والإسهال».

ثمار الهندي شعير لها خاصية القبض، ففي حال تناولها بكميات قليلة جداً فتكون قابضة للإسهال، وفي حال تناولها بجرعة أكبر فإنها في هذه الحال تكون مسهّلة. ويعد الهندي شعير له خاصية مزدوجة، ومبدأ استخدامه مضاداً لحالات الإسهال لا غبار عليه في حالة التقيد بالجرعات القليلة جداً. بحيث تستعمل بعد تجفيفها وسحقها جيداً.

- يستخدم مسحوق الثمار الجافة بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلّى ويترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة يومياً. وذلك لحالات الإسهال.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار بمعدل ملعقتين في ملء كوب ماء مُغلّى يترك مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة واحدة لحالات الإمساك.
- يستخدم مُغلّى مسحوق الثمار على هيئة غسول ثلاث مرات في اليوم لعلاج التهابات البواسير.

يجب على المرأة الحامل والمرضع والطفل تحت سن الثانية عدم استخدام ثمار الهندي شعير. ويجب حفظه بعيداً عن الضوء وعند درجة حرارة لا تزيد عن ٢٥ درجة مئوية.



المراجع العربية

١- مايكل كاسلمـان: الأعشاب العلاجية الجديدة الدليل النموذجي إلى أفضل أدوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.

٢- أحمد قدامــة: قاموس الغذاء والتداوي بالنباتـات موسوعة غذائية صحية عامة، دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.

٣- أمـين الحضـري زكـي الحضـري: دواء لـكل داء - موسوعـة العـلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٤- أمـين الحضـري زكـي الحضـري: دواء لـكل داء - موسوعـة العـلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٤م.

٥- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - صحة وجمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية: مكتبة مدبولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء. موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية: مكتبة مدبولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٢م.

٧- أحمـد شمس الدين: التـداوي بالأعشاب والنباتـات قديماً وحديثـاً: دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.

٨- أماندا أورسل: التداوي بالفيتامينات والمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٢م.

٩- د. فـوزي طه قطب حسين: النباتـات الطبية - زراعتها ومكوناتها: الطبعة الأولى: دار المريخ ١٩٨١م.

١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخضراء اكتشافات جديدة في المعالجة العشبية لأمراض وحالات شائعة: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

١١- أنـدرو شوفاليه: الطـب البديل - التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠١م.

١٢- بنيلـوب أودي: الكامل في الأعشاب والنباتات الطبيـة، أكاديميا أنترناشونال ١٩٩٦م.

١٣- دكتـور أحمـد زكـي: في سبيل موسوعة علميـة: الطبعة الثانيـة: دار الشروق ١٩٨٢م.

١٤- دكتـور علي علـي الغنيمي: موسوعـة نباتات الإمارات العربيـة المتحدة في تراث الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.

١٥- د. جيمسـ ف. بالشـ ود. فيليسـ أ. بالشـي: الوصفة الطبية للعـلاج بالتغذية: مكتبة جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.

١٦- تهـاني الموسـى: الغـذاء داء ودواء: الطبعـة الأولـى: الـدار العربيـة للعلـوم ٢٠٠٢م.

١٧- وديع جبر: العلاج بالنباتات: الطبعة الأولى. دار الجيل. بيروت ١٩٨٨م.

١٨- د. أحمـد توفيق حجازي: موسوعـة العلاج الطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

١٩- بيـل غوتليب: اختيارات جديدة في العلاج «الطـب البديل» مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٢٠- دكتور حسام أحمد توفيق: العلاج الطبيعي لكل المشكلات الصحة اليومية. الطب البديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.

٢١- محسـن عقيل: العـلاج بالأعشـاب - منشـورات مؤسسة الأعلمـي للمطبوعات بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.

٢٢- د. شاري ليبرمان ونانسي برانـج: المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتهـا الفعالـة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينـات ومعادن. مكتبة جرير: الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابـن قيّم الجوزية: الطب النبـوي - طبعة جديدة منقحـة، دار الكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.
٢٤- مختار سالم: الطب الأخضر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.
٢٥- ليندل كوستين: الأغذية الفعالة: أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.
٢٦- د. محسـن الحاج: طـب الأعشاب - تـراث وعلـم، دار صبح للطباعـة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.
٢٨- د. سامـي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
٢٩- دكتـور حسان قبيسي: معجـم الأعشاب والنباتات الطبيـة: دار الكتب العلمية - بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.
٣٠- محمد عبدالرحيـم: أعشاب ونباتات طبية بمتناول يديـك - فوائدها والتداوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.
٣١- أنطـوني جي. ميلر وميراندا موريـس: نباتات ظفار - المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان - الاستخدامات التقليدية والاقتصادية والدوائية: مكتب المستشار لشؤون المحافظة على البيئة - ديوان البلاط السلطاني - سلطنة عمان - ١٩٨٨م.
٣٢- العماد مصطفى طلاس: المعجم الطبي النباتي، طلاس للدراسات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.
٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
٣٤- د. إبراهيم عبدالله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
٣٥- خليـل عبدالغفـور: التـداوي بالأعشـاب: دار الإسـراء. عمان. الطبعـة الأولى. ٢٠٠٠م.
٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مدبولي - ١٩٩١م.

٣٧- دكتـور معين فهد الزغـت ود. عبدالملك آل الشيخ: النباتـات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
٣٨- وديـع جبر: الشفـاء في النباتات: دار لسـان العربي، بـيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
٣٩- دكتـور صـبري القباني: الغذاء لا الـدواء: دار العلم للملايـين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
٤١- ديـبرا فلوجم بروس ود. هاريبس مايلويـن: الدليل غير الرسمي. الطب البديل: مكتبة جرير - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
٤٢- الملـك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الغساني التركماني، تصحيح وفهرسـة مصطفـى السقـا: المعتمـد في الأدوية المفـردة: دار المعرفـة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.
٤٤- أحمـد الصباحي عوض الله: العـلاج بالأعشاب والنباتات الشافيـة، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.
٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.
٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراقي: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٤٧- الدكتور زيدان عبدالعـال: التكنولوجيا الحيوية وآفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.
٤٨- الموسوعـة العربية العالميـة: مؤسسة أعمـال الموسوعة للنشـر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.
٤٩- د. جابر سالم القحطاني وَ د. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربيـة السعوديـة - التعـرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية. الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.
٥٢- عبدالمعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.
٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.
٥٤- د. محمد العوادات وَ د. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.
٥٥- بول شونبرغ وفردينا فدباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
٥٦- الشحات نصر أبوزيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.
٥٧- أيمن الشربيني: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية -استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
٥٨- محمد عبدالرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
٦٠- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
٦١- البروفسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها. الرياض ٢٠٠٧م.
٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.

٦٣- الدكتـور هاني عرموشـ: النحل والتداوي بعسلـه وعكبره وسمـه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.

٦٤- د. عبدالرحمـن النجار: الحبة السـوداء بين الدين والطـب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.

٦٥- سليمان الأفنس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- الإبـل: الجـزء الثالث. مجلة العلـوم والتقنية: مدينـة الملـك عبدالعزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلـول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس. مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبدالمنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبدالمنعـم محمد الحفني: أوجه من الإعجـاز العلمي في عالم النحل - اللبن وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل- الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات: دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.





المراجع الأجنبية

1- The clinician Handbook of Natural Healing-The First Scientific guide to the treatment benefits of herbs and supplement's Kensington Books Corp., New York. 1997.

2- James A. Duke: Handbook of Medicinal Herbs CRC Press. Seventh printing, 1989.

3- Glenn W. Geelhoed and Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keals Publishing Inc. , 1997.

4- Dr. Fawzy Kotb; Medicinal Plants in Liby, First Print, 1995.

5- W.C. Evans, Trease and Evans; Pharmacognocy 14th edition. WB Saunders Company Ltd. 1996.

6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing CO. Inc. 1983.

7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I, Mas Printers, Karachi Pakistan, First edition, 1996.

8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second edition, 2002.

9- Donald W. Novey; Clinical's Reference to Complementary and Alternative, M. Mosby, 2000.

10- Julia Lawle; The Illustrated Encyclopedia of Essential Oils. Barnes and Noble, 1995.

11- Dan Bensky and Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine – Materia Medica, Lilian Laj Bensky, 1993.

12- T. Wallis Pharmacognocy, London, fifth edition, 19.

13- James A. Duke and Edwards S. Ayensu: Medicinal Plants of China, volume one, Reference Publication, Inc. 1985.

14- James A. Duke and Edwards S. Ayensu; Medicinal Plants of China, vol, 2. Reference Publication, Inc. 1985.

15-Frantisek Severa. The Illustrated Book of Herbs, Caxton Editions, 1998.

16- James E. Robbers, Varro E. Tyler; Tylers Herbs of Choice; The Therapeutic Use of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc, 1998.

17- Jean Bruneton; Pharmacognocy – Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.

18- H. Winter Griffith; Vitamins, Herbs, Minerals and Supplements, The Complete Guide; MjF Book, New York, 1998.

19- Sarah Bunney; The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal and Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.

20- Reader's Digest - Magic and Medicine of Plants, A practical Guide to the Science History Folklore, and Everyday Uses of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc, 1997.

21- Deni Brown; Herbal, The essential Guide to Herbs for Living; Giunti Industrie Grafiche, 2001.

22- Antony Atha; The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide to growing and using over 200 herbs, Collins and Brown Limited, 2001.

23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000.

24- Penelope Ody; Mnimh; Natural Health Complete Guide to Medicinal Herbs; A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.

25- Roger Phillips and Nicky fory; The Random House Book of Herbs, Random House New York, 1990.

26- Frantisek Stary; The Natural Guide to Medicinal Herbs and Plants, Barnes and Noble Book, 1991.

27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association: Practical Guide to Natural Medicine, A Stonesong Press Book, 1999.

28- Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.

29- Lnne Paige Walker and Ellen Hodgeson Brown; Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998.

30- Understanding of Korean Ginseng; The Society for Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.

31- Richard Mabey; The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.

32- Jade Britton and Tamare Kircher; The Complete Book of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.

33- Claire G. Harvey and Amanda Cochrane; the Healing Spirit of Plants, A Practical Guide to Plant Spirit Medicine; Sterling Publishing Co, Inc, 1999.

34- David Hoffman; The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe and Practical Guide to making and Using Herbal Reemedies. Element.

35- Claire Kowalchik and William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.

36- Roger Phillips and Martin Rix; The Random House Book of Perennials volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991.

37- Roger Phillips and Marin Rix; The Random House Book of perennials, vol, 2 1991.

38- Jakka McVicar; Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.

39- Geraldine Holt; Complete Book of Herbs, Henry Holt and Company, New York, 1992.

40- A. M. Rizk, The Phytochemistry of The Flora of Qatar; Scientific and Applied Research Centre University of Qatar, 1986.

41- PDR for Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, second edition 2000.

42- Sheila Collenettes, Wildflowers of Saudi Arabia; National Commission for Wildlife Conservation and Development, Kingdom of Saudi Arabia, 1999.

43- J.S. Mossa, M. A. Al-Yahya and I. Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (volume I) Published by King Saud University Libraries, Riyadh, 1987.

44- Jaber Salem Mossa Al-Kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-Yahya and Ibrahim Abdulrahman Al-Meshal; Medicinal Plants of Saudi Arabia (Volume I I) The author, 2000.

45- Betty A. Lipscombe Vincent; Golden Days in the Desert. Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.

46- Herbal Companion; American Society of Health – System Pharmacist, 2001.

47- C. Norman Shealy; The Illustrated Encyclopedia of Healing Remedies, Element Books Limited 1998.

48-Shaukat Ali Chaudhary and Abdulaziz Abbas Al-Jowaid; Vegetation of eht Kingdom of Saudi Arabia. National Agriculture and Water Research Centre. Ministry of Agriculture and Water. Kingdom of Saudi Arabia, 1999.

49- Pharmacists Letter and Prescribers Letter, Natural Medicines, comprehensive Database; Printed in the United States of America, 2000.

50- HM Chang, Hw Yenug, W-W Tso and A. Koo; Advances in Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.

51- Kee Chang Huang; The Pharmacology of Chinese Herbs, Second edition, 1999.

52- Marlyn Barrett, The Handbook of Chinically Tested Herbal Remedies, volume 1.2. Haworth press, 2004.

53- Roy Upton; American Herbal Pharmacopoeia; Design of Composition, 1999.

54- The Complete German Commission E. Monographs, Therapeutic Guide to Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.

55- J. D. P. Graham: Cannabis and Health Academic Press, 1976. London.

56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , INC., 2004.

57- Ann F. Walker:Reader's Digest Guide to Vitamin, Minerals and Supplements:Readers' DigestAssociation Inc. London: First Edition 1999.

58- Dr. Stephen Amiel: The Doctors' Book of Home Remedies: Rodale Ltd. 2004.

59- American Herbal Pharmacopeia and the rapeuic Compendium: By Roy Uptton, American Herbal Pharmacopeia, 2003.

60- Schulz, Hansel, Tyler: Rational Phytotherapy, APhsicians Guide To Herbal Medicine: Third edition , Springer, 1998.

61- Nancy J. Turner and Adam Szczawin-ski: Common Poisonous Plants and Mushrooms of North America: Timber Press Inc. 1997.

